2006年第一届百日共修开示

寿命无常（一）

今天，我们要学习的内容是寿命无常。前几天我们学习了暇满难得。暇满的人身非常难得，
我们既然得到了，就一定要珍惜。怎么珍惜呢？我们一定要用它去成办众生的利益，一定要在今生解脱。
我们要靠人身学佛修行、解脱成佛。这样才算把人身用在了该用的地方。这是得人身的好
处，其他道的众生不能学佛修行，不能解脱成佛。吃喝玩乐谁都会，拼命地发财、赚钱谁都会。有些饿鬼和旁生，像龙王等都特别富有，但是他们不能学佛修行，没有修持正法的空闲，所以他们不能解脱成佛，烦恼痛苦照样有。
我们既然得到了难得的人身，就不能白白浪费它。一定要把它用在该用的地方，一定要靠它在今生解脱。一定要用它成办自他二利——自己解脱，帮助众生解脱。这才是珍惜人身。一定要认真学佛修行，在今生解脱成佛。我们只有学佛修行了，才能解脱成佛。我们一定
要抓紧时间，学佛修行不能往后拖，不能懈怠懒惰，每时每刻都不能浪费。否则，就太可惜了。寿命是无常的。我们都知道自己在某一天会死，但我们不知道自己什么时候死。现在死，
一会儿死，明天死，还是过几天死，谁也无法确定死亡的时间。尤其现在是末法时期，有那么多危害生命的因素，特别复杂。有些病让人一下子就死，不用等一分钟。我们一定要抓紧时间。现在很多人都说：“我也想学想修，可是我现在要上班，等我退休了再学再修……”有的人说：“我的儿女现在还没有成家，等他们成家了，没什么事了，我就可以学佛修行了……”有的人说：“我今天有事，明天吧……”有的人说：“我现在有事，一会儿吧……”不能这样一拖再拖。抓紧时间，每分每秒都不能浪费，今生一定要让自己为众生解脱成佛。

第一，我们是修大圆满法的。大圆满法是今生解脱的方法，是即身成佛的方法。如果我们
今天、明天或者过几天即身成佛了，就达到目的了。这样就可以轻松自在了，就可以稳定了。
第二，我们也可以修净土法，保证临终时能往生。我们有没有把握临终时能往生？如果有
把握了，临终时才能往生，因为往生的因缘具足了。只有具足了四个条件，远离了两种违缘才能往生。这都是佛说的，也是阿弥陀佛的愿，是释迦牟尼佛告诉我们的。如果没有把握，临终时不能往生，突然死了怎么办？还要辗转轮回。谁知道会投生到什么地方，转生为哪一道的众生？
如果还没有成佛就死了，多危险、多可惜啊！所以我们不能懈怠懒惰，每时每刻都要修行。
生活和工作一定要与修行结合在一起，在日常的生活和工作当中学修，在修行当中生活和工作。生活和工作不影响修行，修行也不影响生活和工作。生活和工作就是修行，修行就是生活和工作。如果你认为，这是我修行的时间，这是我生活的时间，这是我工作的时间，那你还没有真
正的修行。如果你认为，我要有吃饭的时间，要有睡觉的时间，还要有工作的时间。你现在连一个小时都抽不出来，哪还有修行的时间？这样你还是没有修行！修行一点点也不耽误你的生活和工作，如果耽误了，你还是没有修好。只有修行了，你的生活才会美满，工作才能顺利。
我们不能浪费时间，每时每刻多重要啊！因为每个起心动念都是关键的时刻，每个起心动
念都是修行，所以一定要把每个起心动念都转换到正知正见上来。这样每时每刻都是修行的过程，我们才能很快解脱成佛。
什么叫寿命无常？我们的寿命是无常的，什么时候死，以何种方式死，在何处死，无法确
定。在自己家里死，在寺院里死，在外面死，也无法确定。如果不抓紧时间，一会儿死了怎么办？谁有把握，谁敢肯定一会儿不死？好好考虑一下，好好观察一下自己的相续，是不是知道自己今天肯定不死？你怎么证明？你有什么把握？是阎罗王告诉你，还是阿弥陀佛告诉你今天不死的？怎么还不抓紧时间？“我今天有事了……”你有什么事？哪有比修行还重要的事？我的意思是每时每刻都不能忘记修行，每时每刻都要观察自己的心，调整好自己的心态。

心善一切善，心恶一切恶。一切都是好事，都是善事。行住坐卧都有发心和动机，看看你的动机是善还是恶。如果你的发心动机是善，你的所作所为——上班、工作、做饭、吃饭都是善；如果你的发心动机是恶，你的所作所为——上香、磕头、打坐、诵经都是恶。
善恶不在形式上。有时候形式上是善，实际上却是恶；有时候形式上是恶，实际上却是善。
有时形式上是善，实际上也是善；有时形式上是恶，实际上也是恶。如果是为了众生而成佛，你打坐、诵经、磕头、上香，形式上是善，实际上也是善；如果是为了自己的贪心而吃喝玩乐，形式上是恶，实际上也是恶；如果你为了众生吃喝玩乐，形式上是恶，实际上是善；如果你为了自己，上香、磕头、打坐、拜佛，形式上是善，实际上是恶。
这些都要弄明白，搞清楚。什么都不懂，什么都不明白，你怎么学佛修行啊？很多人都是
糊里糊涂地学修，还觉得自己很好。你有什么可好的？不会分善和恶，也不会分好和坏。你怎么知道自己是好还是坏？你怎么知道自己所作所为是善还是恶？你怎么知道自己是解脱了还是在轮回？真的，这些都非常重要啊！什么都不学，什么都不做，什么都不想，在那边像个傻子似的
待着，这叫解脱吗？这不叫解脱。哪里也没说过这叫解脱，三藏十二部里没有，释迦牟尼佛没说过，大德高僧们也没说过。现在很多学佛的人都是越学越傻，越学越糊涂。不喜欢动，也不喜欢想，都变成懒鬼了。都要注意！你这样修行，不管是修持大圆满法，还是修持净土法，都很危险。很容易修偏，很容易越学越懒，变成傻子。
自己觉得好像都放下了，不可能！你这不是放下，而是放弃；你这不是智慧，而是愚蠢，
是傻子；你这不是轻松自在，而是懈怠懒惰。其实就是自己没有能耐、窝囊，没有办法，所以什么都不想做、不想干了。这种人哪是在学佛呀？连人都没有做好。不是人，哪是佛呀？佛是在做人的基础上，先做人再做佛。连人都没有做好，怎么能做佛呢？那么傻，那么懒，什么也不喜欢想，什么也不喜欢做。你看你的家，你的事业，你的一切！
先把人做好，然后再做佛，不可能有那样懈怠懒惰的佛。我说过，应该是越学脑子越清醒，

越喜欢想，也能想得到，这叫聪明、智慧和圆满。越修越勤奋，什么都喜欢做，这才是真正的修行。感觉做什么都行，不累。什么都是好事，都是为众生。看一切人都是好人，看一切事都是好事，看一切处都是好处，这才是解脱。
我们的会供仪轨里有这样几句话：万物皆清净佛身，音声皆佛之咒语，思维皆佛之智慧，
圆满平等皆吉祥。意思是所有可以见到的东西都是法身、佛身，所有可以听到的声音都是真言、咒语，所有的思想都是智慧。这才是圆满！
所以一定要抓紧时间，抓紧时间！是不是觉得自己很有层次，很有智慧？那就拿佛法当镜
子好好照照自己；拿佛法当秤好好称称自己。否则，看不出来自己的真面目。人都有傲慢心和嫉妒心，这两个毛病还很难看出来。
你有没有烦恼？如果你还有烦恼，你还是没有智慧。你的那些智慧都不是智慧，你还没有
大智慧。我说过，越学越清醒，越修越勤奋，这才是有修行。你看看自己是不是这样？所有的人都是好人，没有坏人；所有的地方都是好地方，没有不好的地方；所有的事都是好事，没有坏事。如果你真正达到了这样的境界，你才是真有修行，真解脱，真成佛了，之前还没有。什么叫明心见性？什么叫开悟证悟？我说：“能够看见的东西都是佛的身。”明白了吗？不
是看不见这些东西，你能看见这些东西，但是你看见这些的时候，不知道这都是阿弥陀佛的身。还是没有弄明白吧？肯定没有弄明白。“那不是一块石头吗？那不是一块木头吗？那不是什么什么人吗？”你还是没有真正认识到。你看见的所有的一切都是阿弥陀佛的身，你听见的所有声音、语言都是真言，都是阿弥陀佛、释迦牟尼佛的法音，都是佛法。这些你认识到了吗？如果认识到了，你就真有智慧了，真明心见性、开悟证悟了。所有的思想、概念和念头没有好与坏，没有分别，都是圆满智慧。有这样的认识吗？没有吧？如果没有，你还是没有真正开悟证悟。你有什么了不起的？你为什么看不起别人？还是没有弄明白嘛！你还有分别，有佛和凡夫的分别。
如果真正想学佛修行，就不要说别人的过患、缺点和过失，只能说自己的过患、缺点和过

失。如果你想赞叹，可以赞叹别人，不可以赞叹自己。如果你想说优点，你只能说别人的优点，不可以说自己的优点。如果你想说缺点，可以说自己的缺点，不可以说别人的缺点。这些都能做到吗？不可能！所有的好事、好处都是自己的，所有的坏事、坏处都是别人的。“其实我不是那么想的，但是什么什么的……”所有的责任都推到别人身上去了，所有的优点都拿到自己身上了。这不叫自私吗？谁能接受得了？还能有人喜欢你，帮助你吗？不可能！
虽然这个世界需要互相帮助，但是你看看自己，那么自私自利，不会有人真正喜欢你，帮
助你。如果你没有自私自利，是真心实意的，完全是为他人好的时候，他人也是一样，肯定会回报你，尊重你，崇拜你，照顾你。真正能做到这样的那些大德高僧，如密勒日巴尊者、华智仁波切，谁不尊重、崇拜他们？他们没有自私自利之心，完全是利他心；他们不为自己，只为众生。所以无数人都喜欢他们，尊重他们，崇拜他们。
我们多愚痴啊，连这些道理都不懂！你不自私的时候，大家都会喜欢你，帮助你。这样你
事事都会顺利，心情也会愉快。你自私自利的时候，什么都是假的，你自己是假的，周围的这些人对你好也是假的。你为了利益，他们也是为了利益，互相都是为了利益。没有利益的时候互相都不理睬，都走开了。好的时候有人看，有人问，周围有很多的朋友。不好了，没钱了，没权了，家庭不行了，谁都不来了。那个时候没有亲戚，没有朋友。但是这不能怨别人，应该怨自己。
为什么这么说呢？第一，这都是无常的，没有恒常性；第二，因为你自私自利，不是完全
为他们，还是为自己，所以互相之间都是讲利益，看利益的。对他们来说，在你身上得不到利益，所以就不理你了。如果你不是为了自己，而是完全为了他们，你周围肯定会有很多朋友，很多亲戚。你想欺骗人，糊弄人，是不可能的。谁都有灵感，是好还是坏，是真好还是假好，谁都知道。这都是我们自己的过失。
寿命无常啊！虽然我们每个人都知道自己有一天会死，但是不能确定死亡的时间，不知道
一会儿会不会死。现在有些人心里肯定打算今天不会死。在自己的相续中肯定没有这个念头：我会

不会一会儿就死了？还在安排明天、后天的事，安排一个月、两个月以后的事。根本不知道什么时候死，根本没有考虑过死。我问你：“你今天为什么不会死？你有什么把握？”真的，这是个问题，是个关键。这都是真理啊！
佛所讲的每一句话都是事实，都特别实在。你认为自己今天肯定不会死，也没有今天死的
打算。你为什么不打算？你没有答案，也不知道为什么。我们都应该讲道理，应该相信事实。我们都是人，但是为什么不讲道理，为什么不相信事实？佛说的每一句话都是真话，都是实话，都是诸法的真理、真相，都是实相。
从现在开始，我们要学修七天的寿命无常。一定要好好学，好好修，反复想、反复听、反
复看、反复观，然后你才能悟到。如果你真正明白了这些道理，就不会那么懈怠懒惰，也不会在学佛修行的事情上一拖再拖了。我们现在都是一拖再拖：现在有事了，一会儿再说；今天有事了，明天再说；今年有事了，明年再说；现在要上班，等退休时再说。等退休了，又有事了：“现在儿子还没结婚，不能学，等儿子结婚以后再说。”儿子结婚了，还有孙子，孙子长大了，又有下一个 … … 那个时候快要死了，已经没有救了。

寿命无常（二）

今天，我们要学习的内容也是寿命无常。我们的寿命是无常的，死亡的时间、方式和地点，
谁也无法确定。
很多人也想学佛修行，也特别想解脱成佛，可天天忙别的事，既不学也不修。很多人也知道，想解脱一定要修行，但是却不精进。我们现在都会说：“人身难得、寿命无常，生命像昙花一样短暂。”虽然都看过书，也听过一些法师们的开示，但是却没有真正弄明白它的意义。很多人都说：“我看过《大圆满前行引导文》，还看了好几遍。”虽然看了，但是却没有明白其中的道理，也没有按照它的内容学修。若是这样，看了有什么用？对你有帮助吗？没有！

我们为什么举办“百日共修”？就是因为这些原因。我慢慢地给大家讲，慢慢地让大家了解、
知道和明白。自己有感觉，有感受了，才有意义。否则，看了一两遍也没有什么用，实际上什么也没有弄明白。
今天看这本书，明天看那本书，很多人都看了很多书，但是都没有明白。好好观察一下自
己，是否弄明白了？暇满难得是最基础的，但很多人根本不知道什么是暇满的人身。
暇满的人身那么难得与珍贵，应该珍惜。你懂这个道理吗？依我看很多人都不懂。如果真
正懂得了这些道理，就不可能这样懈怠，也不可能这样虚伪。
现在的人学佛修行都特别虚伪，都是花言巧语、装模作样。这不是自欺欺人吗？谁也没有
遭受损失，谁也没有受到伤害，只有自己遭受损失，只有自己受到伤害了。真正的如意宝已经拿在手里了，你只要向它祈求，所有你想要的东西——吃的、穿的、
用的，它都能给你。但是你没有认识到，没有珍惜，又把它扔回垃圾桶里，这就叫愚痴。这个暇满的人身能给你永恒不变的东西——永恒的解脱，永远的快乐，永久的幸福，圆
满的功德。它能给你法福与财富，能给你世间出世间所有的智慧。这样我们就不用吵，不用闹了，也不用再苦再累了。为什么不珍惜呢？不珍惜也叫愚痴。
所有的一切都没有长久性、恒常性，都有生灭，都要消失。但是消失的时间无法确定，是现在还是一会儿，是今天还是明天……说不定。我们得到的这个珍宝般的人身也是无常的。如果我们没有珍惜它，还没等成佛，突然生病或者死了怎么办？还是浪费了么！还是没有珍惜么！学佛修行的事不能往后推，不能一拖再拖。抓紧时间，不能懈怠懒惰。
多危险啊！谁能确定死期啊？我们的生命就在呼吸之间，有可能这口气吸进来，呼不出去，
就死了；或者是这口气呼出去了，吸不进来，就死了。就那么简单。就像水面上的泡泡一样，很快就会破灭。我们都知道人总有一天要死，也都知道自己总有一天要死，但是为什么不抓紧时间呢？人身那么难得，在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身几乎是不可能的。我们现在得到了，怎么

不珍惜呢？就像一个乞丐，在垃圾桶里捡到一个如意宝，多么难得的机会啊！
修行不能等待，因为死亡不会等待。我们学佛修行，一定要赶在死亡的前面，因为我们每
时每刻都在向死亡靠近，无法后退。
我们一定要让，一定要忍，什么都要让，什么都要忍。修忍辱，修方便。把所有的方便让
给众生，把所有的困难留给自己，这是我们的一种修持方法，是一种修行，但是我们学佛修行的机会不能让。不管是魔还是人，如果对我们的修行造成障碍了，就不能忍让。无论什么时候、在什么样的情况下，都不能放弃学佛修行。其他的我们都可以忍，但是学佛修行上的障碍不能忍。不管是心魔还是外魔，不管是人还是鬼，如果对我们的修行造成违缘障碍了，我们一定要对付他们、降伏他们。
有这样一种说法，学佛修行不能问父母，要由自己来决定。虽然父母特别慈爱我们，但他
们也许没有智慧，不懂佛法的好处，不懂修行的好处，不懂佛讲的这些道理。他们可能会障碍你，那时你可以不听他们的。
家人以及其他的人都是众生，都是菩萨，平时应该尊重他们、随顺他们。但如果他们障碍
你学佛修行，你就不能随顺他们。我说话的对境都是真正想解脱、想成佛的人，对我们来说，没有什么事比修行还重要。如果障碍修行了，就不能忍。不管是父母、亲人还是朋友，只要是不让你学佛，不让你修行，就不能随顺他们，听从他们，一定要自己来决定。现在什么人都有，说什么话的人都有，不要在乎这些。
你要知道，自己是为了什么学佛，为了什么修行，为了什么出家，是不是为了解脱成佛？
如果是为了解脱成佛，你就要如理如法地学佛修行，这样才能解脱成佛。
既然你出家了，身口意就供养给父母众生了，一定要成办对众生有利益的事情，不能有自
私自利之心。不能为自己，一切都要为众生；不能让众生烦恼，一定要好好表法。因为你代表的是上师三宝，如果没有好好表法，不就成为佛家的油子了吗？所以出家人的责任特别大。

既然你出家了，身口意就供养给上师三宝了，你就要完全听上师三宝的话，听佛的教诲，
按上师三宝的教导去做，身口意三门都不能离开上师三宝的教言。
你为什么出家？就是要不怕冷，不怕热，不怕死。既然出家了，成为佛子了，你就是个勇
敢的人。不能怕自己饿着，怕自己冻着，怕自己没有这个、没有那个。现在很多出家人都会考虑这些：“我有病了没人看怎么办？老了没人管怎么办？”不能害怕这些。我们只能考虑众生，不能考虑自己；只能做对众生有利的事情，不能做对自己有利的事情。
你们这些居士们也是一样。我们现在修的是大乘佛法，不是修小乘佛法。大乘佛法和小乘
佛法有区别。在小乘佛法里，出家人的责任大，在家人的责任没有那么大。本师释迦牟尼佛对出家人的要求特别严，对在家人的要求没有那么严，但是在大乘佛法里就不一样了。我们都是修大乘佛法的人，都已经发菩提心了，都进入大乘法门，成为佛子了，都应该勇敢，不能为自己。“我的身体、我的家庭、我的儿子……”不能这样说，也不能这样想，否则就错了，就愧对了佛的要求，违背了大乘佛法。因为大乘佛法讲，不能为自己，不能说：“这是我的身体，我的家庭，我的孩子 … … ”都是你的家，都是你的孩子，每个众生都是你自己。
人都特别爱自己，不愿意说自己，不敢骂自己，也不会让自己受累，不会让自己受苦，心
里不会想要这些，但是众生所想的和所作的都是背道而驰的。虽然不愿意让自己难受，不愿意伤害自己，但是不会做。我们应该对众生和对自己一样。你对自己怎样，一定也要对众生怎样；你对自己怎样想、怎样做，对众生也要那样想、那样做；你对自己有多少爱，你也要那样地去爱一切众生。你不愿意感受痛苦，想得到快乐，他人也一样。这里有菩提心，也有菩萨行。所以大乘佛法里讲的佛子就是菩萨。我们这些人都是佛子，都是菩萨，因为我们都已经发菩提心了。
菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心。真正的大菩萨是能发出胜义菩提心的人。能发世俗菩
提心的人虽然不是大菩萨，但也是菩萨。
我们都已经发了愿行菩提心，都已经进入了大乘法门，我们都已经成为了佛陀的孩子，成

为了佛子，成为了菩萨。勇敢的人才是菩萨摩诃萨。我们不能怕自己受苦受累，不能考虑自己，只能考虑众生。我们不能做利益自己的事，一定要做利益众生的事，这是勇敢。为了众生，身体累了，疲劳了，生病了，不怕！为了众生，饿了，冻了，不怕！为了众生，要失去自己的生命也不怕！不顾自己的家，不顾自己，完全为众生；不做利益自己的事情，只做利益众生的事情；不考虑自己，只考虑众生。这叫勇敢。一般人能做到吗？不可能做到！
这些都是我们的事业，都是我们的任务。进入大乘法门了，都成为菩萨了，都有责任，都
有义务。我们一定要尽到自己的责任，一定要尽到自己的义务。我们的责任就是要成办众生的利益，我们的义务就是做利益众生的事情。我们为什么不能为自己？为什么不能做利益自己的事情呢？因为自私是一切痛苦的根源！我们只能做利益众生、成办众生利益的事情，这样我们才能活得轻松，活得快乐。
把“我”统统忘掉，不要考虑那么多。现在都说“我的家、我的孩子……”你为什么把自
己的孩子看得那么重？为什么那么牵挂他，爱护他？就是因为有我执！因为我执太重了！为了自己的孩子，一切都可以舍弃，连自己的生命都可以舍弃。对自己的孩子什么都能付出，对别人却连一分钱都舍不得给。别人说孩子一句不好听的话，气得脸色都变了。不管自己的孩子怎样伤害你，责备你，你都在笑，还觉得很有意思。自己的孩子怎么对自己都没有事，他人的孩子就不行了。你之所以那么爱他，在乎他，就是因为有“我”，就是我执心重！
都不讲道理！我们这些凡夫都是不讲道理的人！你为什么那么爱他，那么牵挂他，对他那么好？你可能会说：“他是我们家的，是我亲生的呀！”那又怎么了？在辗转轮回中，那些众生，包括蚂蚁、蚊子、苍蝇、蟑螂都曾经是你亲生的，都是你们家的，这个怎么解释？在辗转轮回中，他们都当过你的亲生儿子，都在你的家里出生过！不都是你的家人吗？这么一说，你现在亲生的孩子和以前亲生的孩子有什么区别啊？你以前的家人和现在的家人有什么区别啊？你去年生的孩子和今年生的孩子有什么区别啊，一个道理么！

我们都是相信因果、相信轮回的人，为什么不相信这些呢？还说自己是信佛的。若是你真
的相信佛，为什么不平等地爱一切众生呢？这个是事实啊！
轮回确实存在。用催眠的方式让受试者回忆前世，他就能回忆起很多前世。很多人都能回
忆起自己的前世，不仅仅是回忆起前一世、两世，而是能回忆起很多世。如果没有前世，怎么能说出那些情况？现在很多人都用安乐死的方法做试验。受试者应该打两针，但是只给他打一针，在濒临死亡的时候，再把他抢救过来，然后他就能说出很多他从来没有听说过，从来没有见过的情景。这些情景都是中阴界的情况。他已经到了另外一个世界了，说的都是另外一个世界的情况。怎么能说没有轮回呢？这都是用科学的方法试验出来的，不是一两个人接受这样的试验，在国外很多人都这样试验过。
如果没有前世，他不可能知道，不可能说得出来这些情况。我们的境界还没有达到那个程
度，真正修到那个境界的时候，都能看得见，都能听得到。我们的智慧还是不够，只能看见一生一世，只能看见眼前小小的空间，只能想到短时间内的事情。
六道轮回是真实存在的，轮回是不假的。无始劫以来到现在，在辗转轮回的过程中，我们
都是靠父母生的。每个众生都当过我们的父母，也都当过我们的儿女。每个众生你都亲生过，每个众生都投生过你们家。这不是一个道理吗？为什么有那么大的分别？
我们都不考虑别人，只考虑自己。假如今天有个东西是自己的，你肯定会在乎，会注意，
会好好地保管、保存。别人的东西就不注意，不在乎，不管了。坏了就坏了，丢了就丢了，怎么都行。哪有这样的？这都是不讲道理嘛！
这就是自私。有什么好吃的，好用的，好穿的，自己就想得到，根本不考虑别人，不管别
人。别人也一样，也想要，你怎么不考虑别人呢？大部分人都是自私的，都是为了自己。不会尊重别人，不会照顾别人。不要这样，不要把“我”，把“我的东西”看得那么重。如果你把这些看得特别重，你会烦恼、痛苦的。一切痛苦都是从自私自利里来的，从我执和我爱里来的。

人都知道自己活得累，活得痛苦，都知道自己不好。谁不知道自己的感受啊？但是怎么不
去找原因呢？原因到底在哪？是没钱、没权、没文化，是不聪明吗？都不是。有钱、有权、有文化，能干的人，也一样有烦恼，有痛苦。
家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事，谁不懂这个道理？谁没有听过这个道理？穷人
富人都一样有烦恼，有痛苦。现在很多人都认为是因为缺钱，才烦恼痛苦的。如果有钱了，就什么问题都解决了。不可能！如果钱能解决烦恼痛苦，为什么有钱人还要那么奔忙？有钱不仅什么也解决不了，而且问题更多了，以前不存在的问题都出现了。没钱的时候还没有那么多事，有钱了事却多了。人都是这样，拼命地想发财，但是赚了却一下子就没有了。有的是生病了花了，有的是出事了死了，有的是被别人拿走了赔了，有的即使有了心也不稳定，吃不香，睡不着。这都是压力，不是解脱。然后就去吃喝、唱跳，这都是一种刺激。心太闷了，太苦恼了，太累了，受不了，就醉了。这都不是脱离痛苦的方法，不是解脱。
你们好好看看这些，为什么不看，不观察，不考虑呢？看看在这个世上有钱的、有权的、
有名气的人，他们没有烦恼，没有痛苦吗？你们都不了解他们。他们看起来似乎很好，开的是奔驰，住的是别墅，吃的是有营养的，穿的是名牌。但是你真正了解他们之后，就知道他们的痛苦和感受了。他们都装得好好的，不装不行，害怕啊！害怕别人看不起自己，议论自己，不理睬自己。外表好好的，往内心一看，都那么苦恼，那么烦恼，那么空虚，患得患失。有什么用呢？
如果你真想脱离一切痛苦，彻底解脱，就好好学佛，好好修行，按次第学修。这次我们为
什么举办百日共修？就是为了大家能有进步，甚至能成就。为什么还不抓紧时间，还不认真用功呢？ “暇满难得”这个加行，如果讲快点，几句就能讲完，我现在为什么讲了七天，天天重复地说，详细地讲？我现在汉语说得不好，语言上有障碍，但我还是不断地跟你们说，都是为了大家啊！但是很多人还不认真，还不用心。
不能像以前那样学佛，因为那样永远解脱不了，成就不了。学就要系统地学，修就要按次

第地修，七天的时间不长。这次修学，我可以告诉你们道路与方向，使你们都能知道该怎么修，怎么走。这是一种修持方法。如果还不行以后再修。现在我们从“暇满难得”开始，按次第学修。我从昨天开始讲“寿命无常”，也要讲七天。
大家要天天听光盘、看书、观想。反复听、反复看、反复想、反复修当天的内容。慢慢地这些内容都学到了，到了一百天的时候，每个完整的方法都有了。有些人不听，还念别的，学修别的。不要这样。
很多人白天不上网，以为晚上听一遍就行了。反复听，这是一种修持方法。有些人说：“我看了两遍……”看了两遍有什么用？一天要几遍、十几遍、几十遍地听、看、想。想的时间长了，累了，想不动了，可以静坐一会儿，休息一会儿，歇过来了再想。
也可以自己去体会、感受这些道理。这样修才有进步，才能成就，否则不可能，都是盲修
瞎练。今天学这个，明天学那个，实际上什么也没学会；今天修这个，明天修那个，实际上什么也没修成。
现在很多人都觉得自己修密法了。“你修的是什么密法？”“就是上师给我传的莲师心咒，我现在念莲师心咒。”你念莲师心咒就是修密法吗？不是！修密法，五种圆满是基础。在五种圆满的基础上，才能修生起次第和圆满次第。根本不知道什么是五种圆满，根本不知道什么是生起次第和圆满次第，你怎么修本尊啊？还说“我现在修本尊呢！”听到这话我没有说什么，怕他生烦恼。善缘不好结，恶缘好结。我怕一些众生起烦恼，怕伤害他们。对众生没有帮助甚至有伤害
的情况下我是不会说的。说你们也是对你们的一种信任。如果对他那样说，那样的态度，不会让他生烦恼，不会对他有不好的影响，甚至还有帮助，我会说的，也会用不同的方式说。但是之前我不能，我会考虑。很多居士来了，我问现在在修什么法？“修本尊”。我说行，好……但是，你是怎样修本尊的？有仪轨吗？有生起次第和圆满次第的修法吗？通过两个次第才能修成本尊。念咒，要按照仪轨念。仪轨里讲的都是两个次第，这需要在五种圆满的基础上。

学密宗的人一切都要观为圆满，如果你真认识到了是最好的，如果暂时认识不到也要相信。
一定要观为圆满，不能有凡夫的心态。在五种圆满的基础上再修两个次第，通过两个次第才能修成本尊。通过本尊的加持才能证悟空性，才能证悟大圆满的智慧。
我们说过，学佛修行要从基础开始，如果真有基础了，别的就好修了。你的上师对你来说
是佛，他无所不知、无所不在、无所不能，时时刻刻都在给你灌顶，时时刻刻都在给你窍诀。关键是你能不能接受，能不能理解。现在很多人去藏地了，见上师了，接受了很多灌顶，有的人接受了一百多个灌顶。如果你的心胸打不开，再怎么灌顶也灌不进去，这完全要靠你自己。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（三）

今天，我们学习的主要内容也是“寿命无常”。我们的寿命就像水面上的泡泡一样，特别短
暂。
我们都是修行人，大部分人都还没有解脱、成就，没有达到自己的目的和愿望。如果在这
之前就死了，以后就没有解脱的机会，就没有成就的可能了。因为以后我们再也不能得到这个人身了。如果得不到人身就不能修持正法，不能修持正法就不能成就，不能解脱。那怎么办？我们要抓紧时间，每时每刻都不能浪费，一定要抓住这个机会学修。因为死期是无法确定的，什么时候死谁也说不清，在没死之前一定要让自己解脱，让自己成佛。我们解脱了，成佛了，达到自己最终的目的，实现自己最终的愿望了，就可以轻松了。之前我们不能放松，一定要精进，不能懈怠懒惰。学佛修行的事情不能一拖再拖。今天有事了拖到明天，明天有事了拖到后天，今年有事了拖到明年，不能这样。修行不能等待，因为死亡不会等待。死亡不会等我们解脱成佛了以后再让我们死。所以我们一定要抓紧时间。
前一阶段我们修学的是“暇满难得”。现在我们已经知道了人身非常难得，暇满的人身更难

得，以后再也不可能得到这个人身了。我们已经懂得了，明白了这个道理，深深地体会到了这个道理，那么我们就要抓紧时间。人身，特别是暇满的人身这么珍贵，既然得到了，就要珍惜。要从内心里下决心，做决定，一定要学佛修行！
现在我们已经知道了寿命是无常的，死期是无定的。每个人都知道自己总有一天要死，但是不知道什么时候死。在我们的相续中还没有“死期无定”的念头，我们都知道要学佛修行，要解脱成佛，但是我们不知道要抓紧时间。我们通过寿命无常的修法，明白了寿命无常的道理，然后下决心，做决定，抓紧时间学，抓紧时间修，统统让自己解脱，统统让自己成就。
我们要学习的第一个课程是要珍惜人身。怎么珍惜人身？就是要学佛修行、解脱成佛，从内心里下决心做决定。以前我们没有学习“寿命无常”的修法，不知道抓紧时间，现在修持了这个方法，明白了这个道理。所以要抓紧时间，每时每刻都不能浪费，把每时每刻都变成修行的过程，变成修行的方式，变成修行的时刻。我们为什么要修习“寿命无常”的道理？为什么要修习”寿命无常”的课程？就是这个意思！
寿命是无常的，书上说“思维外器世界而修无常”，“思维内情众生而修无常”。什么意思？
意思是因为外器世界、内情众生都没有恒常不变的，都要变，都要毁灭。外器世界是比较坚固、比较稳固、比较恒常的，但通过火灾、水灾、风灾这些灾难，也要消失、毁灭。外器世界就是三界轮回。三界轮回都毁灭了，都消失了，但不是轮回空了，没有了。三界轮回也有很多，除了这个三界轮回以外还有别的三界轮回，还有很多很多世界。
三界有欲界、色界、无色界。从地狱到他化自在天之间都属于欲界。色界有一禅天、二禅
天、三禅天、四禅天。一禅天处分三个，二禅天处分三个，三禅天处分三个，四禅天处分九个，一共有十八个。无色界有四个：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。这些世界最后都要结束，都要消失，通过七火一水一风，这三种灾难而毁灭。
万事万物、山河大地，如须弥山、七金山、四大洲、八小洲。虽然这些大山、大河、大海

都特别坚固、稳固、恒常，但都超不出无常的范围，有一天都要毁灭、消失。
外器世界快要结束、消失的时候会出现火灾、水灾、风灾。我们这个世界有地狱、饿鬼、
旁生、人、阿修罗、天界六道。别的世界里也有六道。那个时候，我们这个世界的地狱道里的众生，业力穷尽的往上投生，业力没有穷尽的都转到别的世界的地狱里去，然后地狱就空了。
饿鬼道的众生也一样，业力穷尽的饿鬼都投生到人道、天道、旁生道。业力没有穷尽的饿
鬼都转到别的世界的饿鬼道里去。
旁生道的众生也一样，业力穷尽的旁生都转到人道，业力没有穷尽的旁生都转到别的世界
的旁生道。
人道的众生也一样，业力穷尽的且能得到初禅心、二禅心、三禅心、四禅心的人都投生到
天界了，业力没有穷尽的人都转到别的世界的人道里去了。
天道的众生也一样，一禅天的众生转到二禅天，二禅天的众生转到三禅天，三禅天的众生
转到四禅天，色界的众生都转到无色界，无色界的众生都转到别的世界里去了。然后内情众生都没有了，整个都空了，里面没有众生。
那个时候，天空会出现七个太阳：第一个太阳出现，会烧尽所有的树木园林；第二个太阳
出现的时候，溪流池沼全部干涸；第三个太阳出现的时候，所有的大江河水全部干涸；第四个太阳出现的时候，无热恼大海也会干涸；第五个太阳出现的时候，外界深达一百由旬的大海的海水全部干涸，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千、一万直至八万由旬，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；第六个太阳出现的时候，大地雪山被焚毁；第七个太阳出现的时候，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部燃烧成一团火焰。火焰向下旋绕，烧尽一切地狱处，火焰冲向上方烧燃梵天所有的无量宫。这样的七次大火之后，二禅天便形成了水云层，像轭木一样大，像箭一样快的暴雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水一样毁灭消失。就这样经过了七火一水毁灭之后，下基的十字杵金刚风向上冲起，三禅天以下就像风吹灰尘一样地毁灭。

这样，一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时灭亡，最后一切都变成了虚空。
这是欲界、色界。刚才说无色界有四处，它们都没有固定的外器世界，没有固定的地方，
它们的世界摸不到，也看不到，那些世界也就自然没有了。三界轮回的外器世界里的众生都没有了，外器世界都没有了，都空了。一个大劫分成住坏空四期，这是坏劫。然后空劫就开始了。坏劫需经历二十个中劫，空劫也需经历二十个中劫。最后都没有了，都空了。一禅天、二禅天、三禅天、四禅天，也有说成：初禅天、次禅天、三禅天、四禅天。为什么说这个？因为我们在人间修世间的禅定，都是修这些心，死了以后就到一禅天、二禅天、三禅天、四禅天。
整个外器世界也没有常久，没有恒常不变的。它也会毁灭，也会消失。我们这么微小的身
体，这么短暂、脆弱的生命，像狂风里的酥油灯一样，马上就要熄灭了，怎么还不注意呢？还觉得有明天、后天，还有几个月以后的计划。还计划明年的，退休以后的，儿子结婚以后的事，多愚痴啊！为什么华智仁波切让我们思维外器世界而修无常？外器世界的须弥山、四大洲、八小洲等那么坚固、稳固、恒常，能存在很多劫，最后都要毁灭、消失。我们这么微小的身体，这么短暂的生命，怎么可能不消灭，不消失呢？
我们都知道自己总有一天要死，但是什么时间死——现在死，一会儿死，明天死，后天
死，谁知道啊？我们的生命就在吸气和呼气之间。谁有不死的可能？气吸进去了，不呼了，就死了；气呼出去了，不吸了，就死了。很简单。人死是最简单、最容易的事。你也要死，我也要死，人人都要死。
尤其现在是末法时期，众生的业力、烦恼越来越重了，这个世界的灾难也越来越多了，各
种各样的疾病，甚至以前从来没有听说过的疾病也越来越多了。这是因为众生的福报越来越小，业障越来越重了。
我们看现在的人造业造得多厉害，每时每刻都在伤害众生，太自私了。虽然很多人都说“我要发慈悲心，要发菩提心，要为众生……”但是做的时候，都是贪心，都是为自己，从来都不考

虑别人。把自己看得那么重，把自己摆在最高处，觉得自己比谁都强，比谁都好，谁也不能上来，都想压制。人都有傲慢心，特别自私。好处都是自己的，坏处都是别人的。我们看看自己，看看自己心中的想法，是自私自利的，还是为众生的？
如果我们是为众生的，那我们身边总接触的这些人也是众生啊！我们为什么不考虑他们呢？
我们为什么总在伤害他们呢？让他们生烦恼，让他们苦恼，让他们不高兴。让别人高兴，这叫善。让他一步，只要他高兴，怎么都行。他愿意坐在前面，就让他坐在前面；他愿意坐在上面，就让他坐在上面；他愿意先吃，就让他先吃。这不就是让他高兴了么，这不就是善么！
你把自己摆在最低处，摆在谦虚的位置，他人就知道，你的内心肯定有修行，有修养。如
果你把自己摆在最前面、最上面，所有的好处都是自己的，所有的坏处都是别人的。别人通过你的表法与实际行动，就能观察出来你的内心。如果你内心很坏，就肯定没有修养，没有智慧，也就不会有人尊重你，崇拜你，关心你。
你那么自私自利，谁相信你，谁崇拜你，谁帮助你呀？这是不可能的事。但是人都不会考
虑这些。把自己的东西看得特别重，总抱着不放，或者放在最安全、最稳妥的地方，别人的东西就不管了，丢就丢，坏就坏。
坛城里的东西都是大家的，都是大家共同使用的东西。坛城是道场，道场是共同修行的地
方，这个场所是大家的家，有任何事都是大家的事，东西都是自己家里的东西，你为什么不珍惜呀？你把自己的东西看得那么重，保管得那么好，别人的东西为什么看得那么贱，为什么不保管啊？每个众生都一样。你只说不行，你要做！我们一定要改变这些。刚开始的时候肯定有做不
到的地方，但是没关系，你尽心尽力就行，心中没有愧就行。办的事情没有办好，做的事情也没有圆满，这是自己的能力有限，但是自己尽心尽力了，没有对不起自己的地方就行。能对得起自己，对得起自己的良心，对得起众生，对得起上师三宝就行了！
自己最清楚自己！如果心里干净，你就是个干净的人；如果心里不干净，你就是个不干净

的人。如果你心不善了，心不干净、不清净了，上师三宝不可能喜欢你，善神护法不可能护持你，他们自然而然就会离开你。上师三宝不是不给你加持，而是你根本得不到他们的加持。因为你不是法器，根本容纳不了，根本接受不了。
学佛学什么？修行修什么？修这颗心么！调整这颗心，培养慈悲心、菩提心。我们现在只是为自己，或者为了周围的几个人，其实你这样就是为自己。你总是认为“我”的亲戚、“我”的家人、“我”的朋友、“我”的父母，然后就对他们好。如果他们不是你父母，你不可能对他们那么好；如果他不是你的亲生儿子，你不可能对他那么好，不可能那么关心他、照顾他。这不都是为自己吗？因为是“我”的孩子，总有一个“我”，所以你就注意了，关心了，在乎了。如果前面没有这个“我”，不是“我”的了，你就不会那么在乎，也不会那么关心、照顾了。这不是我执我爱吗？执着“我”，这是“我”的，是“我”的东西，就是人我执和法我执，然后就起烦恼。这都是烦恼。
什么叫贪心？什么叫嗔恨心？什么叫愚痴？可以简单地解释，也可以复杂地解释。只有这样解释，我们才知道：如果有“我”，执着“我的”，这本身就是贪心；如果有“他”，然后执着 “他的”，这叫嗔恨心。在我们的本性当中，在佛性当中，在真性上、真理上，在真相上、实相上，既没有“我”和“他”的分别，也没有“我的”和“他的”的分别。如果你把这些分开了，说明你没有真正懂得道理，没有弄明白真相和真理，于是你就有分别了，就有“我”和“他”的界限了，这就是愚痴。
这三种是一切烦恼痛苦的根源。实际上没有我和他的分别。你执着“我”的时候，你去找那个“我”，在那个处境里你根本找不到“我”，这就是无我。你执着“他”的时候，你去找那个 “他”，在那个处境里根本找不到那个“他”。既没有我也没有他。所以不能拿“我”和“他”当真。在形式上有“我”和“他”，但实际上没有。把“他”当真了，就起嗔恨心了；把“我”当真了，以为真有“我”，执着“我”，就起贪心了。有“我”和“我的”就是贪心，有“他”和“他的”就是

嗔恨心。然后烦恼慢慢就起来了，傲慢、嫉妒随后都出来了。
所有烦恼的根源是三毒，就是人我执和法我执。现在很多学佛人都有这些问题。法我执越
来越强以后，就会执着这个法门，执着那个法门。于是就分别、烦恼，这不也是一种苦恼吗？甚至还互相比，互相排斥。这都是多大的罪过啊！这是谤法啊！
犯了谤法罪根本不能解脱，不能往生！如果你想往生西方极乐世界，一定要远离两种违缘。
一种就是谤法罪。如果犯了谤法罪了，就失去了佛法；如果失去了佛法，你根本就不是佛弟子了。这样还能谈得上是大乘修行者，还能谈得上是修净宗、修密宗吗？所以不能排斥，不要比较，没有必要。
八万四千法门都殊胜，都圆满。各有各的修法，各有各的传承，各有各的上师，你就好好
修。一通一切通！如果你精通了自己所修的法门，就精通了一切法门。如果对自己的上师具足了信心，就是对一切上师具足了信心。修成了自己的本尊，就等于修成了所有的本尊。这都是一个意思。如果懂得了这个道理，就要好好学修，不要那么虚伪。
今天我们学习寿命无常，懂得了这个道理以后，一定要抓紧时间，每时每刻都不能浪费啊！
有的人出了这扇门就忘了，根本想不起来学佛修行的事情。不能这样！如果你在没有解脱，没有成佛之前就死了，怎么办呢？如果这样，就没有解脱成佛的机会了，就错过这个机会了。不要这样，要抓紧时间。那些大德高僧、传承上师们，为什么让我们修习寿命无常？就是为了让我们抓紧时间，每时每刻都不浪费，如理如法地学佛修行。我们现在已经明白了，懂得了这个道理，那么就要从心里下个决心，做个决定：“从现在起我要抓紧时间，每时每刻都不浪费，我要认认真真地学，如理如法地学，老老实实地修。”学佛修行都实在一点，不要那么虚伪。一切功夫都下在心地上，这样你肯定有变化。好好修，不要浪费这个“百日共修”的机会。我说的是实话。参加百日共修的人真是太有福报了！这个缘分真的太好了！这个缘分是很多生生世世修来的，不要浪费，不要错过这个机会。我现在亲自带着你们一步一步地

学，一步一步地修。哪有这样学修的啊？到哪都没有！不可能有！
如果没有这样学修，解脱成佛就难了，真的难了。你们多有福报，多好的缘分啊！不要错
过！不要浪费！天天反复听，反复看，反复想，反复观。不是听看想一两次，三四次就结束了。 “不是听一次就完了吗？怎么还要我听？”就是还要你听！有条件就上网听，没有条件上网就放光盘听。反复看书，看加行教材；反复观想，观想当天的学习内容。不要听别的，不要看别的，不要想别的，不要干别的，不要着急，这是一种修持的方法。
如果你系统地学，按次第地修了，按照我的要求做了，到了一百天，你肯定有翻天覆地的
变化。但是有的人不听，也不做，就是习气么。看的时候，一会儿看这个，一会儿看那个；想的时候，一会儿想这个，一会儿想那个；观的时候，一会儿观这个，一会儿观那个。这都是错的！有的人根本就不观，也不看不听；有的人虽然也听也想也观，但是一会儿看这个，一会儿看那个。不要这样！不是不让你学那些法门，不要着急，慢慢来。这是一种方法，通过这样的方法才能进步，才能成就。
一会儿学这个，一会儿学那个，最后什么也没有学会；一会儿修这个，一会儿修那个，最
后什么也没有修成。如果不相信，到了一百天以后你们看看，还跟以前一模一样。这是自己的损失，是自己的过失，是自己的问题，别人没有损失。认真点，不要那么虚伪。这是多好的机会，多好的缘分！有的人怎么说也不懂，太糊涂、太笨、太愚痴了。我天天说，反复讲，一个个地讲，还是听不懂，这就没有办法了。
有的人怎么说也不相信，然后就不做了，犯错了。有的人听懂了，也相信，但就是习气重，
从来没有那么做过，从来没有那么看过，从来没有那么想过，从来没有那么观过，一会儿就坐不住了，躺下就睡着了。有的人习气上来了，又想起另外一件事了，然后就跑了，不做了。有的人烦恼特别重，嫉妒心、傲慢心、贪心、嗔恨心一上来就控制不住了，然后就发火，烦这个烦那个，都乱套了。犯戒犯错都是通过这四种原因而犯的。这是佛说的，说得特别正确！

我为什么要跟你们说这些？就是要提醒你们，因为你们没有认真，没有用功，没有坚持，
没有按佛和上师的要求，没有按我的要求去做。你去找原因，也许是你不懂，也许是你不相信，也许是你习气重，也许是你烦恼重，肯定是这四个原因中的一个。如果你自己知道了，就对治它。如果你不懂可以问，还不懂再问。就像我们以前学习的时候，一个字一个字地看。如果有不懂的地方就去问，再晚也去问；无论下雨下雪都去问，不会在乎这些。都是这么学来的，这么修来的。哪有那么简单的事！如果你不相信，就要好好地、仔细地看看，慢慢就会明白。你要对治自己的烦恼、习气，时间长了，肯定能战胜它们。如果你不对治它们，什么时候能胜利啊？但是，如果你暂时对治不了它们，也不要着急，慢慢来，会一天比一天好，最终也会胜利的。最后，习气上来了，你也能对治；烦恼上来了，你也能对治。
不要被习气、烦恼所控制。一定要胜利，一定要解脱，一定要对付它们，降伏它们。我希
望你们都能认认真真学，老老实实修，不要那么虚伪。我希望参加法会的人都是真正的学佛修行人。这样的人越多越好，多一个我心里都高兴。如果不是真正学佛修行的人，就无所谓了，还是不参加的好。若是这样的人参加了，不但对大家没有帮助，还会有障碍，会捣乱。我怕把传承、坛城弄得不清净。不是我不慈悲，他们是最值得慈悲的人。但是没办法，说也不听，讲也不相信，还觉得自己很好、很了不起，这样的人我们救度不了。
大家要好好学，认真修，老实修，不能欺骗自己，否则会后悔的！那个时候你对得起自己
吗？对得起父母众生吗？对得起上师三宝吗？好好学，认真修，老实修，一定会成就，一定能解脱，一定能成佛。不认真、不老实就没办法了。
释迦牟尼佛也说过，我可以告诉你解脱的方法，能不能解脱还要靠你自己。我说的这些都
是佛的教言，都是上师的窍诀，都是脱离痛苦、今生解脱的方法。将这些告诉你们，让你们明白这些道理，我的任务就算完成了。至于学不学，修不修，就看你们自己的了，能不能解脱也是靠你们自己了。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（四）

今天，我们学习的内容也是寿命无常。
我们的寿命是无常的，所以一定要抓紧时间修习佛法，不能懈怠懒惰，不能虚度光阴。
虽然现在很多人都信佛，但是不学佛。如果你不学佛，只信佛也没有多大意义。只有学佛
了，才能做佛；只有做佛了，才有圆满的功德。现在很多人也信佛，也学佛，但是不会学佛。那怎么办？你要会学佛，只有会学佛了，才能成佛。否则，你永远不会解脱，不能成佛。这也是荒度人身，虚度光阴，浪费生命。那怎样学佛？就是从基础开始学修，基础的修法非常重要。若是没有基础的修法，无论修什么法都不会修成。
我们现在主要修学的是“净土法与大圆满法”。净土法是临终往生的方法，需要具备四个条
件；大圆满法是即身成佛的方法，分立断法和顿超法。不管是学修往生法，还是学修大圆满法，都需要前行的修法。如果没有这些修法做基础，无法修持往生法，即使修往生法也不能往生；无法进入大圆满的境界，即使修大圆满法也不能即身成佛。
无论是修往生法，还是修大圆满法，都要先发菩提心，而菩提心的基础是出离心。如果没
有出离心，就不可能有菩提心；如果没有菩提心，就不可能往生。如果没有菩提心的修法，就不能进入大圆满的境界，不能体会大圆满法的智慧。
一定要把轮回过患、因果不虚这些道理弄明白，搞清楚。这样才能有真正的出离心。菩提
心的基础是慈悲心，慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。只有懂得了六道轮回与因果不虚的道理才有知母。有知母才有知恩，有知恩才有报恩的心，有报恩的心才有真正的慈悲心，有真正的慈悲心才有菩提心。虽然发菩提心不是很容易、很简单的，但有了这些基础的修法，就简单、容易了。如果基础打好了，就好学好修了。否则，再怎么学修也不能成就。佛说过，那些高僧大德

们也说过，我也跟你们说了，如果还不相信，就没办法了，那就等着瞧吧！你看看自己到临终的时候，有没有成就，能不能往生。
心净土净。没有清净心，哪有清净土？心清净了，土才能清净；心不清净，土也不清净。
这个念头转过来了，土也转过来了。心没有转过来之前，土不可能转过来。虽然通过佛力的加持、上师的加持把你带到极乐世界，但是你看到的还是原来的那个娑婆世界，还是原来那个环境，还是那种感受。
重要的是暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些基础的修法。很多人都不喜欢听
这些，不喜欢听也要这样说；很多人都不喜欢修这些，不喜欢修也没办法。这些我都知道。我们为什么举办“百日共修”，就是为了学习这些基础的修法。
我说过，如果你真想解脱，真想成佛，就一定要从基础开始学修，这样才能成就，才能成
佛。无论是修净宗、修禅宗，还是修密宗，都需要这些修法。没有别的办法！如果你不想解脱、不想成佛，就不用说了。你有其他的目的也可以，自己喜欢怎么做就怎么做。
虽然每个人都有生命，但是我们并不懂得生命的重要性；虽然每个人都得到了人身，但是
我们并不懂得人身的价值。所以天天虚度光阴，荒废人身，浪费生命。
我们为什么要学习暇满难得？因为首先一定要懂得生命的重要性和人身的价值。只有懂得
了这个道理，才会珍惜这个人身。怎样珍惜？我们肯定会学佛修行，而且肯定会认真、用功的。我们认真、用功了，肯定能学会，能修成。因为我们现在学佛不用心、不认真，修行不用功、不老实、不坚持，所以我们始终没有解脱，没有成就。
如果要学佛修行、解脱成佛，就要珍惜人身。珍惜人身就是靠人身解脱成佛。我们一定要
抓紧时间学佛修行。因为人的寿命是无常的，死期是不定的。是现在死，一会儿死，还是明天死，或者是在没有解脱成佛之前死，谁都无法预料。所以一定要赶在死期没到来之前解脱、成就。这是我们学习寿命无常最重要的目的。

所有的外器世界、内情众生都超不出无常的范围，没有恒常不变的东西。万事万物、山河
大地，所有的所有，一切的一切，都要消失和毁灭。人这么微小的身体，短暂的生命也会消亡。所以要抓紧时间，不能懈怠懒惰。
暗劫、光明劫也是一样。我们现在所处的贤劫也有成住坏空的过程。每个过程各有二十个
中劫，八十个中劫是一个大劫。空劫是指这个世界的万事万物都空了，都没有了，整个时间过程是二十个中劫。这一切也是无常的，最后也要消失和毁灭。
内情众生也是如此。三界轮回的最顶处是非想非非想处天，最底处是无间地狱，也可以说
是金刚地狱。从金刚地狱到非想非非想处天之间所有的众生，最后都要死亡。
有生就有死，任何生命都摆脱不了死亡。尤其是南瞻部洲的众生，生命更是短暂，死期更
是不定。末法时期，法弱魔强。众生的业障、烦恼特别重，福慧特别浅薄，造业特别严重。由于众生共同的业力，世界发生了很多灾难，出现了各种各样的疾病。这些疾病都是以前从来没有听说过，从来没有发生过的。现在的众生越来越没有安全感，生命越来越没有保障，恼害特别多。就像狂风中的酥油灯一样，瞬间就会熄灭，非常危险。现在死还是一会儿死，谁也说不定。尤其是末法时期的众生，可以说很快很快就会死掉。
所以学佛修行的事情不能一拖再拖，不能往后拖。每时每刻都要抓紧，每分每秒都要抓住，
不能浪费，尽快地让自己解脱成佛。如果我们解脱成佛了，就可以轻松了。之前不能放松，所有的人都要精进。
修行要从闻思修开始。智慧有三种：闻慧、思慧和修慧。
首先是闻慧，是从闻法中得到的智慧；然后是思慧，是从思考中得到的智慧；最后是修慧，
是通过修行得到的智慧。最基本的就是闻慧。如果没有闻慧，就不会有思慧；如果没有思慧，就不会有修慧。闻法特别重要，一定要好好地闻法，从基础开始学修。
不管是学显宗，还是学密宗，首先都要皈依。皈依佛门是最基本的。什么是皈依，怎样皈

依；什么是佛门，怎样才能进入佛门，这都有要求。虽然都知道要皈依，但是却不懂皈依，大部分人都是这种状态。
佛法僧必须要具足各自的功德。佛法僧分很多种，有胜义的，也有世俗的；有因地的，也
有果地的。皈依是从心里下决心，做决定。如果没有这样，就没有皈依；如果没有皈依，就不算进入佛门；如果没有进入佛门，就不要说自己是修净宗，修禅宗或是修密宗的，用不着提这些！首先观察一下自己，有没有真正进入佛门。什么是佛门？你真正皈依佛法僧三宝了，才是
进了佛门。皈依以后该做什么？皈依以后，一定要护持皈依戒。如果犯了皈依戒，就没有皈依了，又退回去了。我们一定要把这些弄清楚。
我们先不说修禅宗、密宗、净土宗。我们先问自己真的皈依，真的进入佛门了吗？只有我
们真正皈依三宝了，才算真正进入佛门了。然后我们再问问自己：我们修的是世间法，还是出世间法？我是大乘修行者，还是小乘修行者？
修出世间法先要修出离心。出离心是对家、家人、财产、名誉和地位等世间法，不仅没有
贪图，没有留恋，甚至还有一颗强烈的厌离心。如果没有这样的出离心，即使你念佛了，诵经了，持咒了，打坐了，做课了，参加了很多法会，还是世间修行者，不是出世间的修行者，还脱离不了轮回，脱离不了痛苦。如果学佛修行是为了升官发财，为了健康长寿，为了平安顺利，这都是修世间的人天福报的，都是人天乘。不能解脱痛苦，不能脱离轮回。
如果相续中有了出离心，再继续观察自己是小乘修行者，还是大乘修行者。如果自己有了
真正的厌离心，而且是为了解脱，为了超出三界轮回而学佛修行，但只是为自己学修，不是为众生学修，这是小乘修行者，最终只能成为阿罗汉。虽然能超出轮回，但是不能彻底解脱，不能永远解脱，断证功德不能圆满，就是没有断掉所知障和习气障，“断”是断除障碍。
人都有两种我执。如果断掉了人我执，就是证悟了人无我，但是还没有断除法我执，还没
有证悟一切法的本性和真理，这不是断证圆满。所以就不是永远的解脱，也不是彻底的解脱。

菩提心是大乘一切修法的前提。如果你真正能发出愿行菩提心，解脱成佛不是为自己，而
是为众生，才是大乘修行者。首先观察一下自己，问一下自己，自己到底是什么人？到底是哪种修行者？如果在自己的相续中有了无伪的菩提心，真正进入了大乘法门，再选择修净土宗，修禅宗，还是修密宗。自己与哪个法门有缘分，就学修哪个法门。没有真正进入大乘佛门之前，我们根本没有资格说修净宗，修禅宗，修密宗。学佛就要这样学，修行就要这样修。现在有些人就是喜欢自欺欺人，我担心你们也这样。“我是修净宗的，我是修禅宗的，我是修密宗的……”实际上还没有进入佛门，根本不具备这些条件，总说这些有什么用呢？你根本不是净宗修行者，也不是禅宗修行者，更不是密宗修行者。你只进入了佛门也不行，还要进入大乘法门。你真正进入了大乘法门，然后再看修哪种法门好。好好地观察自己，然后思考，这个特别重要。不要问别人，问自己就行。把佛法当镜子照自己，把佛法当秤称自己，你才知道自己。
我们修什么？就是修这颗心，把心态调整好。心态调整好了，一切都好了。心善了，一切
都是善。如果心态没有调整好，心恶了，一切都麻烦，都是恶事，都是造业。念佛念心，修行修心。时时刻刻念这颗心，修这颗心；时时刻刻观察自己的心，调整自己的心态。善恶不在表面上、形式上，都在心里。重要的是这颗心，一切功夫都下在心上。一定要抓住这颗心，看住这个心，好好地调整这颗心。
虽然刚开始的时候肯定很难，但是没关系，通过修行会一天比一天好，慢慢就习惯了。习
惯以后一点都不难了，就都好了。我们现在的状态是习惯的都不难，不习惯的都难。我们现在都不习惯观察心、调整心态。真正的佛在哪里？就是这颗心。念佛就是念心，看住这颗心就是修禅。看住这颗心，把这个秘密修出来。把自己的心从执着、妄想的牢狱中解放出来，这就是修密。
藏地有位大德高僧，他没有念佛，没有诵经，也没有持咒，就是念心。如果生起一个恶念，
就放一颗黑豆；如果生起一个善念，就放一颗白豆。刚开始的时候，黑豆特别多，几乎没有白豆；慢慢地，黑豆少了，白豆多了；最后黑豆没有了，全是白豆了，就成就了。我们要学佛修行，也要

这样学，这样修。
我们参加法会，到坛城、道场，没有别的事，只有两件事：学佛和修行。这里就是学佛修
行的地方。如果你想做别的事，有专门造恶业的地方，你到那个地方去，别到这里找事。如果你来到这个地方后不学佛、不修行，而是做别的事，就到别的地方去，不要到这里来。有些人就是没事找事，说这个说那个，挑这个挑那个，总挑别人的毛病。
我希望这样的人不要参加共修。参加了对自己和他人都没有好处与帮助，还会有障碍与伤
害。你既然到这个地方来了，就要按佛的要求，按上师的要求，认认真真地学，老老实实地修。你来到坛城、道场后却不遵守这里的规矩，挑这个挑那个，或是吵闹、捣乱，这是破坏法身、破坏僧团。这是最大的罪过！结果就是去一个地方——金刚地狱，没有别的出路。在坛城修善容易，造恶也容易。大家都要修善，不要造业。
我们为什么建这些坛城、道场、寺院和 UC房间？都是为了大家啊！每个人家里都有佛
堂，在家里独自修也行。但是大家集中在一起念，一起修有力量！一个人的力量像火星，虽然也能烧东西，但是烧不了太多。大家的力量像火焰，烧东西特别快，特别容易。大家在一起共修，消业特别快，积福也特别快；学习特别快，证悟也特别快，对彼此都有帮助。大家的力量综合在一起，共同的力量成为个人的力量；个人的力量与共同的力量成为一体，这是最好的方法。我现在带领大家在UC房间做早晚课，给大家讲课，也是为了把大家的力量综合在一起。 UC大圆满法房间也是我们的坛城、道场，到这里学修也是共修。也能把力量集中在一起。如果有条件上网，就多上网参加法会；如果没有条件上网，就听光盘学，也是一样，心到位了就行。如果你的心到了，就等于人也到了，也能得到加持，也能得到大家的力量，也有功德。
不是听一两次就结束了，不要着急。反复听、反复看、反复想、反复观，这是一种修持方
法，这叫系统地学，按次第修。其实应该修的时间再长一些。但是我们暂时没有这个条件，共修一百天是时间最长的了，再长也没有时间了。

都要珍惜这个缘分，珍惜这个机会。这是从普贤王如来一直到我的上师晋美彭措法王之间
的清净传承，是一种修持方法。通过这种方法都能成就。我们一定要按传承上师的要求，认认真真地学，老老实实地修。过了一百天，肯定有翻天覆地的变化！如果不听话，就没办法了。
如果你没有好好学，好好修，没有按要求做，过了一百天，虽然也有一些进步和变化，但
不会特别大。这都是自己的问题。最起码一天坐四个小时，早上两个小时，晚上两个小时；最好坐八个小时，四个时间段落。早晚各两个小时，上下午各两个小时。
有的人说自己想不起来，有什么想不起来的？想不起来就反复看，然后再想。现在就多听、
多看、多想、多观，这样才能观出来。自己体会到了，感觉到了，这都是观。这都特别重要，就这么修，这么学。这是多么难得的机会啊，以后不会总有这样的机会的，到哪里都不会。这是对大家最大的利益。
虽然我在藏地也有很多事，但是我想这些弟子们都需要佛法，都想学想修。所以举办了百
日共修学习班。虽然很多居士真想解脱，真想成佛，但是没有具体的修法，都不会修，不会学，都特别迷茫。我就是因为这个才来到汉地给你们讲法的。你们一定要珍惜这个缘分，珍惜这个机会，好好学，好好修。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（五）

今天，我们要学习的内容也是寿命无常。寿命无常的修法非常重要，因为我们都是真心想
解脱，真心想成佛的人。在《大圆满前行引导文》里，华智仁波切把寿命无常讲得非常详细。为什么要这样讲？因为寿命无常的修法是最殊胜的方法，学修寿命无常的功德最大。
释迦牟尼佛曾经说过，寿命无常的修法是最殊胜的，没有这个修法就没有其他的修法，这
个修法能开启所有的法门；修习寿命无常就等于供养了三世一切诸佛，能得到诸佛的安慰、授记与

加持。所以我们一定要高度重视这个法，一定要好好学修这个法。
华智仁波切让我们思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常，思维殊胜正士而修无
常，思维世间尊主而修无常，思维各种喻义而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛厉希求而修无常。为什么思维这么多？就是为了让我们能好好修习寿命无常。如果不懂寿命无常的道理，就不会懂得佛法里讲的其他道理。
因为寿命是无常的，死期是无定的，什么时候死谁也说不定，所以我们一定要抓紧时间，
把身口意三门调整好，如理如法地学习佛法。现在很多人还不知道抓紧时间，做的都是没有意义的世间琐事，想的都是不该想的闲事，说的都是没有用的闲话。就是习气么！互相交流的时候，总是说什么“吃了没？”“你们家怎么了，我们家怎么了……”这些都是绮语。绮语就是说没有意义的闲话。不能说绮语，因为说绮语是一种恶业。
应该谈佛法，谈寿命无常、因果不虚、解脱的利益、上师三宝的功德，多好啊，互相之间都有帮助。一见面就说些没有用的，这里面什么都有——有贪心，有嗔恨心，有嫉妒心，有傲慢心。于是心就乱了，一切都乱了。不要总是做这些世间的琐事，不要放弃佛法。好好选择，看看哪个对自己有利，哪个对自己有害。不要看眼前，要看远处。不能为了得到一点点的利益就什么都说，什么都做。
我们都是相信因果的人。“善有善报、恶有恶报”，这是颠簸不破的真理。家里一有点事，
单位一有点事，就忘了修法了。你可以生活，可以工作，但是不能忘掉修行，不能舍弃修法。
不能放弃修行，任何时候都可以学，可以修。任何时候都要观察自己的心，调整自己的心。
看住自己的心了，把自己的心态调整好了，所作所为都有功德。单位上的事，家里的事，父母的事，孩子的事，朋友的事，亲戚的事，都是好事善事，都可以做，可以办。这些都是缘，都不影响、不障碍你的修行。
虽然不能放弃，但是要放下。“放下”就是要在对境中修行。没有对境怎么修行？想逃避这

些现实是不可能的，主要是看你怎样面对。如果你会面对了，就是解脱。否则，就会有烦恼和痛苦，这都不是解脱。
思维殊胜正士而修无常。佛、菩萨、阿罗汉、高僧大德也都涅槃了，圆寂了，死了，也超
不出无常的界限。我们也一样，解脱成佛了以后也会死，也会生病。但是因为我们有修行、有智慧了，会面对生老病死，所以没有生老病死的苦。面对一切事情都不烦恼、不痛苦。即将死亡的时候也不害怕，把这些当成一种快乐与享受，而不是痛苦。即使我们解脱成佛了也会死，但是这个死和一般的死不一样。一般的死是一种痛苦，我们的死是一种解脱，是一种享受。老了也不吵不闹，也不烦恼、不痛苦。
了脱生死是什么意思？是了脱生老病死的痛苦。虽然不可能不面对这些现实，但是面对的
时候，都已经做好准备了。因为会面对，会处理，会对待这些事情，所以不会烦恼，不会痛苦。老了不怕，死了不怕，病了也不怕。因为已经彻底明白、了解了这些，所以不会担心。
现在很多没有学佛、没有修行的人，都害怕生病，害怕死，然后就保健、检查、吃药、打针、手术……这都不是方法。用这些方法一样会生病，一样会死，根本解决不了问题。如果生病了，还会着急上火、烦恼痛苦。若是这样，即将死亡的时候肯定也担心害怕。即使用那些医疗手段也解决不了问题。只有学佛修行了，才不会怕死了。密勒日巴尊者的精神——“不怕生病了没人问，不怕死了没人管。”他愿意这样。我们都
害怕，患得患失，特别烦恼痛苦。密勒日巴尊者不怕，无论是生病了还是死了，都不怕。生病是一种表面上、形式上的东西，其实没有病。有病是心病，心病是真病，他已经没有心病了。
现在的人都不会寻找真正的快乐和幸福，都在寻找表面上的东西，把形式上的快乐当成了
真正的快乐。苦乐不在形式上，不在表面上。表面上、形式上的苦不是苦，内心的苦才是真正的苦。表面上的乐不是乐，内心的乐才是真正的乐。但是人都把苦当成乐，乐当成苦，颠倒么！许多有钱人、有权人，表面上装得很好，特别开心、快乐、幸福，实际上内心特别空虚、复杂、痛苦。

有的人说：“学佛难哪！天天要那么坐着，要念经，要做很多事，很辛苦、很累的。”这都
是表面上的苦累，实际上内心特别快乐。不学佛的人觉得唱跳，吃喝玩乐是幸福快乐。其实这都是表面上的快乐，内心是痛苦的。谁活得不累？谁轻松自在了？自己最清楚么！
好好地观察一下，为什么不思考呢？为什么不观察呢？往内心观察，自己到底是快乐的还
是痛苦的？内心那么痛苦，实际上就是个痛苦的人，为什么要装得那么好？为什么要装作是快乐的人？就怕别人瞧不起么！这叫假装，都是假的、装的。心那么烦恼，装得很好，这都是虚伪。大家要明白，有表面上的痛苦，也有表面上的快乐；有内心的痛苦，也有内心的快乐。人
都有生老病死。对那些成就者来说，表面上、形式上有病了，但内心没有病。因为他的心病已经彻底去掉了，没有痛苦了，所以没有病苦。死也是一样，普通人对死亡有一种恐怖感，但那些成就者的内心里没有恐惧，他不怕死。死对他们来说是圆寂、涅槃，是一种解脱，一种成就，也是一种无比幸福的享受。
我们说过“无畏金刚”，金刚是不坏的意思，就是无所畏惧，没有恐惧，没有担心的时候。
什么都不怕，天塌了也不怕，地震了也不怕，海啸了也不怕。谁也伤害不了他，谁也障碍不了他，所以叫“无畏金刚”。
但是很多人都不懂。有的人说：“他学佛学得那么好，怎么还有病呢？”还有的人说：“他不是已经成就了，已经成佛了么，怎么还死呢？”谁不死呀？有生就有死，有好就有坏，不可能不死。拘留孙佛是贤劫第一尊佛，迦那迦牟尼佛是第二尊佛，迦叶佛是第三尊佛，释迦牟尼佛是第四尊佛。他们都功德圆满了，福德圆满了，甚至示现成佛，辗转法轮，救度了无数的众生，但是现在都已经趋入了涅槃。虽然他们都有广大奥妙的教法，但是都已经结束了，没有了。因为都是无常的。无论是谁，都超不出无常的本性。虽然现在释迦牟尼佛的教法还住世，但是也已经到了末
法时期了，就快结束、没有了。那些佛、菩萨、阿罗汉、声闻、缘觉，都有广大的神通、神变，能将有实变为无实，将无实变为有实，脱离了四大的损害，火不能焚，水不能溺，土不能压，但最后

都涅槃了。还有第二佛莲花生大士、旧派（宁玛巴）的索宿努三师（旧译密乘中最早的三位佛学家的合称，即索•巴协旺丘，宿•释迦穷乃和努钦•桑杰巴协）、噶举派的马尔米塔三师（塔波噶举派创始人玛尔巴译师，米拉布衣师和塔波医师三人的合称）等藏地的大德高僧，也都圆寂了。无论是谁都要死，但什么时候死，谁也无法确定。我们现在学佛修行，就是为了提前做好
准备。当有一天面对死亡的时候，如果已经准备好了，就不会烦恼痛苦。无论何种事情都一样，不会是一帆风顺的，想逃避是不可能的，关键是怎么面对。我们一定要学会面对这些现实，能做到这样，一定能成就。
现在很多人认为，如果学佛修行了，就应该健康，不会生病，如果生病了，就觉得学佛不
管用；也不能死，如果死了，就觉得学佛不管用；家里也不能出事，如果出事了，就觉得学佛不管用。不是这样的，这是不可能的事！如果你真学佛了，真有修行了，那个时候你不会着急上火，也不会烦恼痛苦，这叫解脱。
要在对境当中修，这些事情对一个真正的修行者来说，都是好事，没有坏事。别人说你了，
是好事；别人骂你了，是好事；别人欺负你了，是好事；别人障碍你了，也是好事。
对我们学佛人来说，依止善知识特别重要。若是不依止善知识不会修成。现在你依止的那
些僧人、法师不一定是你的善知识，因为他们不一定能指出你的毛病。谁指出你的毛病了？谁让你改正毛病了？
很多人根本看不出来自己的毛病。你身边的人都喜欢你、爱你，都觉得你好，所以都看不
出来你的毛病。虽然有的人能看出来你有毛病，但是他不会说出来。因为他不敢说，说了怕你不听，还得罪你，他也舍不得说你。实际上这不是对你好。这些敌人、仇人才是我们最好的善知识，也是我们最大的恩人。因为他们能看出我们的毛病，而且能指出我们的毛病。
阿底峡尊者说过，最好的上师、善知识是能直接指出你毛病的人。他通过很多方式指出你
的毛病，让你明白、知道自己的这些缺点，让你改掉毛病，改掉习气，让你消除业障。这是最好的

窍诀，没有比这还好的窍诀。表扬你，赞叹你，这都不是窍诀，也不是好的上师、善知识。
但是人都不懂这些。有人批评你了，心里就特别难受，接受不了，就开始发火、反驳，感
觉受伤害了。因为你是个愚者，所以不懂这些道理。实际上这不是坏事是好事，是值得高兴的事。这是帮你消业，让你开悟证悟，让你解脱成佛。如果没有这些逆境，你怎么修行啊？如果没有仇人、敌人，你怎么修忍辱啊？如果没有对境，不可能修成。
人都没有智慧，都喜欢周围的亲戚、朋友、家人、孩子。因为他们看不出你的毛病，也不
说你的缺点，所以你就喜欢他们，关心他们，尊重他们。实际上这叫愚痴颠倒。
我们在学习佛法、修持佛法的过程中，能看出来，能明白，也能知道自己有很多的过错、
缺点和毛病，这是进步，说明你有智慧了。以前根本不知道自己这么坏，有这么多问题。现在知道了，这叫正知正见，这叫见性，也可以说是明心见性，这都是智慧。这些都是佛说的，上师们说的。有人批评你了，实际上就像佛、上师批评你一样。批评的都是你的缺点、毛病，做过的坏
事。有的人就不高兴、不满意了。实际上错了，这才是佛法，这才是窍诀，这才是智慧。但是人都不懂，真不懂啊！现在的人都喜欢搞表面上的一套，花言巧语、装模作样。互相说：“老菩萨、老居士……”什么老菩萨，你有菩提心吗？年龄大了就成为菩萨了？什么老居士，你有什么功德？连居士五戒都没有护持好，还说什么大居士、老居士！自己要好好思考思考，自己最清楚自己，自己到底是什么样子？自己到底有没有修行？自己修的是世间法还是出世间法？修的是小乘法还是大乘法？为什么不考虑，不观察呢？
总觉得自己比别人好，觉得自己很有知识，很有智慧，很了不起，很有知见，很聪明，很
能干。在你的相续中有这些想法、这些念头，这都是傲慢。佛说过，有傲慢就没有功德。真正有功德的人任何时候都是特别谦虚的，不会贡高我慢。
我们要实实在在地学修。虽然现在学佛的人多，修行的人也多，但实实在在学佛，实实在
在修行的人非常少。都是形式上、表面上的修行，没有实际上、行为上的东西，没有事实上、实在

的、实惠的东西，都是假的。有什么用啊？如果你真想解脱、真想成佛，就不要这样。不要管别人，你现在管不了别人。因为你连自己都没有管好，还想管别人，做梦去吧！嫉妒心那么强，傲慢心那么重，那么自私自利，谁听你的？谁跟你学？不可能！不要说别人，只说自己！不要管别人，只管自己！
现在我们都发心了，为众生修持成佛。我们就要好好学佛，好好修行，修行修自己。自己
先做好，先做好人，然后再做佛。那个时候肯定会有人听你的，之前不可能。
现在我将人身难得、寿命无常这些道理讲给大家听，让大家学修，因为这些都特别重要。
但是还有很多人不听，觉得还有比这更高深的法，就想学大圆满、大手印、大中观。没有这些基础的修法，你不可能学会，也不可能修成那些高深的法。如果你真有智慧，真有正知正见，真明心见性了，你学什么、修什么都一样。如果你没有智慧，你修任何法都不是高深的法。不要这样！如果真正想解脱成佛，就好好地按次第修。寿命无常的修法多重要啊！
一定要好好学修。很多人听一两遍就不听了，看一两遍就不看了，想一两遍就不想了，观
一遍两遍就不观了。一定要反复听、反复看、反复想、反复观，这是一种方法。这样你才能明白，才能体会，才能证悟这些道理。不要那么虚伪。
暇满难得我们已经学完了，寿命无常今天已经学到第五天了，快要结束了。一定要抓紧时
间，好好修，每分每秒都不能浪费。我们每分每秒都在接近死亡，从少到老，从小到大，生命只会减少，不会增加。
不是不让你们生活、工作。修行不耽误生活、工作；生活、工作也不耽误修行。在生活、
工作当中可以学，可以修。一定要把日常的生活、工作和修行结合在一起，这样我们才能解脱，才能成就，才能成佛，否则不可能。老老实实地修，一切功夫都下在心上。真的，别的没有什么可修的！心善一切善，心恶一切恶。这些都特别重要，你们也懂了，怎么还不会，还不做呢？
不相信是不是？很多人都不相信。如果你不相信，可以；不相信我说的，也可以。但是你

看看书上是怎么写的，佛是怎么说的，上师们是怎么说的，都是这样说的！有的听懂了，也相信了，但是烦恼习气重。你要对治它们，不要被烦恼习气控制，不能总是这样子啊！今天过去了，明天又过去了，天天那么马马虎虎、匆匆忙忙、辛辛苦苦地就过去了。这叫虚度光阴，浪费时间，荒度人生！这是不珍惜人生，不懂人生的价值！
不要那么糊涂，清醒一点，好好学好好修。我们要实实在在地修。我们只有学佛、修行这
两件事，别的没有什么事，不要没事找事。所有的烦恼痛苦都是自找的，实际上没有这些事。好好地活着，轻松地活着，自在地活着，快乐地活着，这样活着才有意义，这叫解脱！不吵不闹，一切随缘，这叫解脱！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（六）

今天我们要学习的内容也是寿命无常。无常的修法特别重要，特别殊胜，功德也非常非常
大。所以我们一定要高度重视，一定要认认真真地学修这个课程。无论你修持的是初级的法、中级的法，还是高级的法；无论你修什么佛，无常法都是一种必不可少的修法。佛说修持无常法能开启一切法门。不修持无常法，你修什么法门都修不成，学什么法门都学不会。
修无常法特别重要。我们都是想解脱、想成佛的人，对我们来说没有什么比修行还重要。
所以我们一定要从修无常开始。如果没有修无常法，我们就没有修行；如果没有修行，就不能解脱。只有修持了无常法，真正懂得了寿命无常的道理，真正懂得了万事万物、山河大地，一切一切的法都离不开无常的本性，学什么法都好学，修什么法、修什么佛都好修。有无常法的基础，你发出离心、菩提心，明心见性、证悟空性，都很容易、很简单，一点都不难。如果你们不相信，可以看看佛经，这都是佛说的。
佛说过，真正能够修持无常法，是对一切诸佛最大的供养，能得到一切诸佛的安慰，能获

得一切诸佛的授记，能得到一切诸佛的加持。在所有的足迹当中，最殊胜的是大象的足迹；在所有的修法当中，最殊胜的是无常法，这都是佛说的。
如果没有无常的修法，就没有别的修法，所以修无常非常非常重要。修无常是修行中最基
本的一个条件。如果没有这个条件，你学什么也学不好，修什么也修不成。如果你真正修持了无常法，你才是实实在在地有修行了，你才有真正的修行。之前都是表面上、形式上的修行。这样的修行没有多大意义，没有多大功德。这都不是解脱、成就的因缘，都是浪费时间，浪费生命，这也属于虚度光阴。如果没有无常的修法，想往生，想成就，想解脱都是做梦，不可能！博朵瓦格西是藏地非常有名的一位大成就者。有一个居士曾经请问他：“如果专修一个法，修哪个好？”博朵瓦格西告诉他：“修寿命无常！”华智仁波切的根本上师无畏如来芽尊者也说： “在所有的修法当中，最殊胜的修法就是寿命无常；在所有的窍诀当中，最殊胜的窍诀也是无常法。除了无常法之外，没有什么窍诀；除了无常法之外，没有什么其他殊胜的法。”你真正修持了无常法，大圆满法、大手印法、大中观法，一切都包括了。华智仁波切慈悲，在《普贤上师言教》里给我们说得特别详细。他为什么特别强调这点？为什么特别详细地讲解这个道理？因为重要！
在现在学佛人中，大部分都是装模作样，都是表面上修行，没有实实在在修行。都不修无常法，都想修高级的法、深奥的法。三轮体空、性空妙有，色即是空，空即是色……都是佛菩萨的境界，都觉得这些殊胜，但是你能体会得到，能证悟得了吗？这是不可能的事！但人就是这样，特别喜欢欺骗自己、糊弄自己。
一讲空的时候都特别喜欢听。有什么喜欢听的？无常就是空。万事万物、山河大地，一切
法的本性是空。这是什么意思呢？都是无常的，都没有恒常性，都在刹那刹那当中变。一生就灭，这就是无常，所以它就是空。如果你真正懂得了无常的道理，你就是懂得了性空的道理；如果你真正懂得了性空的道理，你就证悟了空性。
外器世界、内情众生、殊胜正士、世间尊主都是无常的，没有恒常不变的东西。万事万物、

山河大地、高山大海，这些都是比较坚固、可靠的东西。但是有一天也要毁灭或消失。从三界轮回的最底处无间地狱，到最顶处非想非非想处天之间，所有的众生都摆脱不了死亡。尤其是我们这些南瞻部洲的众生，寿命特别短暂，任何时候都可能死，死期更是无法确定。尤其是末法时期的众生，业障越来越重，福报越来越浅薄。
现在有各种各样的灾难、疾病，人的生命越来越不安全，越来越没有保障。生存的希望越
来越渺茫，死亡的外缘越来越多。怎么还不抓紧时间呢？为什么心里还计划那么长时间的事情？为什么不打算今天死？为什么心里没有这个念头？谁能保证你今天不死啊？
这都是事实存在的。很多人还不相信，还要享受。什么享受？你想享受今生是做梦，不可
能！都是无常的，一切都会变，好也会变，坏也会变。现在家里条件也不差，也没有太大的难处，你觉得很好，想享受生活是不是？但是过几天，过几个月，肯定有事。那个时候你根本没有把握，没有心理准备。你会痛苦，会害怕，会着急得不得了，但那个时候已经晚了！怎么不提前准备呢？修行就是提前做准备。
我们都要面对这些现实。修行就是面对现实的方法。我们只有学佛修行了，才知道如何面
对这些现实，处理这些情况，如何解决这些问题。为什么不学不修呢？还觉得自己很好，只想享受。家里很好，夫妻之间的感情也很好，孩子也很听话，条件也不差，你觉得很好是不是？这都是无常的，肯定会变。如果你没有修行，不可能没有烦恼。这不是自己糊弄自己，自己欺骗自己吗？谁都没有伤害你，是你自己伤害了自己；谁都没有欺骗你，是你自己欺骗了自己。到时候你肯定会后悔的！
有一种动物，即使猎人在旁边向它射毒箭，它也不会跑，也不知道害怕，打中了才会害怕，
才着急，才想跑，但是晚了！业力现前的时候，就像洪水一样，想拦住它、挡住它，是不可能的。现在我们还没有到业力现前的时候，所以一定要提前准备。为什么不准备呢？
真的，人都特别愚痴颠倒，目光特别短浅。只考虑眼前，不考虑远处；只考虑今生，不考

虑来世。这是生生世世的事，不是今生今世的事。我们不应该只考虑今生今世的事，应该考虑生生世世的事。我们都是相信因果、相信轮回的人，一切都会变，谁也逃不过无常。你在逆境中也不要害怕，不要着急，没有事，这也会变；你在顺境当中，也不要高兴得太早，肯定会变，不可能不变。有好就有坏，有生就有死；有顺境也肯定有逆境，有逆境也肯定有顺境。所以没有必要着急，也没有必要高兴。
虽然佛菩萨、大德高僧那么伟大，功德那么圆满，神通那么广大，但是也离不开无常的本
性，也都圆寂了，都涅槃了，都死了，都没有了。谁也摆脱不了死亡。我们学佛修行是为了了脱生死吗？不是，而是为了了脱生死的苦。佛菩萨们的生与死是一种表法，是一种表示，也是一种表演。化身佛和报身佛都是为救度众生而从法身中幻化出来的。
他们已经从梦中醒来了，我们还没有从梦中醒来。我们正在做梦，虽然这一切都是梦境，
不是真的，但是我们还没有认识到这些都是梦境。有时候在梦中梦到父母去世了，孩子生病了，痛苦得大哭，把枕头都弄湿了。这都是假的，但你没有醒过来，不知道这一切都是假的，都当真了，然后着急上火、烦恼痛苦。如果突然醒来了，彻底知道了是在做梦，就不会着急上火、烦恼痛苦了。有的人即使做梦也不糊涂，知道自己在做梦，在梦中不会着急上火，也不会开心高兴。
那些成就者都醒来了，他们知道这都是假的，都是如幻如梦的，不是真的，所以不会着急
上火，也不会烦恼痛苦。他们已经摆脱了生老病死的苦，我们还没有摆脱，所以害怕。死是假象这个道理，我们还没有弄明白，还没有搞清楚。我们还没有彻底清醒，所以我们还是个糊涂者，遇到对境的时候还会当真。
现在很多人都会说：“什么都是假的，四大假合么。”说得很美，但是做的时候很难！真正
遇到对境的时候你能对付得了吗？你能保持四大假合，一切性空的境界与状态吗？不可能的，因为你没有修行。
我们这些凡夫都有生老病死。示现成佛的释迦牟尼佛、迦叶佛、拘留孙佛，还有观音菩萨、

地藏菩萨、文殊菩萨，那些真正的大德高僧、成就者，也有生老病死。我们看看他们的传记就知道了，但他们是在演戏。人生就是一场戏，他们知道在演戏，所以对每个角色都不当真，也不会烦恼痛苦。我们没有明白这些道理，把每个角色都当真了，所以有时候生气，有时候高兴，在患得患失中烦恼痛苦。佛和凡夫就有这样的区别。
就像正在舞台上演戏的演员，演戏的时候有爱的表情也有恨的表情，但是心里没有爱也没
有恨，所以心里没有负担，特别平静。因为他们知道自己正在演戏，不是真的。但是你不知道，都当真了。有时候爱，有时候恨，去分别执着，心也动了，然后就有烦恼痛苦。
那些佛菩萨、高僧大德也一样，虽然都有生老病死，但是他们没有生老病死的苦。凡夫既
有生老病死，也有生老病死的苦。我们特别迷惑、迷茫，不会面对这些现实，不会分析、处理这些，所以特别苦恼。那些佛菩萨们不会这样，他们特别清醒，一点点也不迷惑，不糊涂。我们跟他们不一样就在这里。这个道理要弄懂。
现在很多人认为如果成佛、成就了，就应该没有病，也不会死了。这都是不懂佛法。其实
对一个真正有修行的人来说，不管是顺境还是逆境，都是好事；不管是亲人或仇人，不管是凡夫或佛，都是好人；不管是极乐世界，还是娑婆世界，都是清净的地方。没有不好的事情，没有不好的人，没有不清净的地方，没有区别。没有分别念，没有执着，特别轻松、开朗，这叫解脱。
你希望一切都是顺境或顺缘，没有逆境或逆缘，家庭和身体等什么事都没有，不可能的。
有病了没有痛苦，有事了也不烦恼，要死了也不害怕，这是一种境界。当你达到这个境界的时候，会明白的，一点也不矛盾。
世间的尊主也是无常的。现在很多人都特别羡慕总统、主席，认为他们太有福报了。我说
当总统太没有福报了！当主席多累、多苦、压力多大呀！我们根本感觉不到，体会不到他们内心的感受。他们的内心特别复杂，特别痛苦，特别苦恼。他们不可能睡得着，不可能吃得香。这都是世间的福报，都是轮回，都是痛苦，都是一种压力。很多人认为学佛人吃得简单，穿得简单，住得也

简单，就觉得特别艰苦。其实不是，这是一种享受。大吃大喝，住别墅，开奔驰，我们不羡慕，因为没有什么可羡慕的，那都是一种痛苦，一种烦恼，一种压力。
你没有奔驰、别墅的时候，可能不想那么多，也不会有那么多苦恼与压力。如果有了这些，
肯定会有很多事。对于一个真正的修行者来说无所谓，有也行没有也行。没有不会追求，有了也不会拒绝。有和没有都不是什么问题，不会去执着这些，也不会去想这些。但是对没有修行、没有成就的凡夫来说，这些都是压力，都是痛苦。华智仁波切说过，有一匹马就有一匹马的痛苦，有一只羊就有一只羊的痛苦，没有这些就没有痛苦。很多人特别穷，就羡慕那些有钱财的人。但是当你真的拥有了众多钱财的时候，你就会感觉到这是种压力，是种痛苦。有钱的羡慕没钱的——多轻松、多自在、多好啊！没钱的羡慕有钱的——开这个车，开那个车；今天上这，明天上那，多好啊！有工作的羡慕没工作的——多自由啊！没工作的羡慕有工作的——还能拿工资，多好啊！互相之间都不理解，都不明白。其实各有各的难处，各有各的苦恼。现在很多人都装得好好的，我不相信这些，他们内心肯定特别苦恼。在那里荒度人身还觉得很好，有什么好的？总在追求当中，追不到还痛苦。从小到大从来没有满足过，从来没有轻松过，从来没有自在过。在辛辛苦苦、马马虎虎中度过，内心从来没有真正快乐、乐观的时候。就是因为没有放下。
放下不是放弃。不管是家里的事，还是单位的事，都不能放弃。所有的人，不管是男人、
女人，出家人、在家人，老人、孩子，都有自己的义务，一定要尽自己的义务，不能放弃自己的义务。
你现在做饭，一会儿就过去了，这是无常；你现在吃饭，一会儿也会过去，也是无常；到
单位上班了，也是无常。然后你看看自己接触的这些人，有的特别有修行，你可以随喜、赞叹他们的功德；有的特别糊涂、迷茫，你可以可怜他们，给他们发慈悲心，尽力帮助他们。
佛对我们没有过分的要求，也没要求我们非要怎样，你能做多少就做多少，能做多少就算

多少，慢慢来，从周围开始，从家庭开始。如果家庭没有修好，其他的也肯定修不好。你的家人也是众生，你为什么不照顾他们，不关心他们呢？照顾他们，尊重他们，一点点也不耽误你的修行。这本身就是一种修行。
“我”的家，“我”的孩子……不要总把“我”带着，不要总把“我”摆在前面。如果你
有高的见解，就这样想：我的家人都是佛菩萨，我的家也是坛城。如果你没有这么高的见解就想：我的家人也是众生，他们现在需要我的照顾，需要我的关心，需要我的爱护，我一定要尽到我的责任。这样想多好啊！
特别执着“我的”家庭，“我的”家人，一执着“我的”，就把这些看得特别重。这都不是
实实在在地为他们，也不是真正地为他们好，还是为自己。实际上你还不是一个好人，因为都是自私的。你为什么那么关心他，那么爱护他，那么照顾他，那么尊重他？就因为是我的孩子，我的家人，我的亲戚，我的朋友，有这个“我”么！如果没有前面这个“我”，你不可能那么做。你还是自私自利，你根本没有为他们，根本没有对他们好。
你真心地对周围的人好，真正地为他们，然后慢慢地扩大范围，这也是修行，可以说你是
个好人。但你不是为他们的，实际上你还是没有还这个债，还是欠别人的，以后生生世世要还。你现在好好还，是应该的。这个道理懂吗？
什么不是修行？哪个不是修行？做饭、吃饭也是修行。如果不吃饭就不能修行，不修行就
不能解脱，不解脱就不能成佛，不成佛就不能度化众生。这样吃饭是好事、善事。如果你只是为他们做，不是为自己做，也是为众生服务。这样做饭也是好事。有什么可吵的？“家里来客人了，要给他们做饭，一天都是我做饭，我没有时间修行。”觉得除了这些以外，还应该有别的修行。这种人肯定没有修行，想解脱做梦吧，不可能解脱！
你做家务，收拾房间，要擦要抹。家里之所以不干净，是因为心里不干净；如果家里干净
了，心里就干净了；如果家里乱，心里就乱；如果家里整洁，心里就整洁；如果家里利利索索，心

里就利利索索。在我们的本性中，没有这些垢与净，都是不垢不净的。现在有污垢了，有灰尘了，都是自己的心，都是自己的烦恼、业障。擦，是擦业障；抹，是抹烦恼。以前也是这样，通过这种方法成就的人也很多。为什么不做这些家务呢？这都是修行么！
上班了，工作了，应该为人民服务，为众生服务。国家是个大家庭，在这个大家庭里，有很多很多众生。你不要只为了拿到那几百块钱的工资而工作。“我也帮不了、利益不了他们… … ”不是这样的，你自己的心要到位，有多大的力量，就用多大的力量。把自己所有的力量，所有的功德，都献给众生，这是最好的修行。现在很多人上班、工作，都是为了工资。这样不仅没有任何功德，还会造很多业。
你把火点着了，灰自然而然就有了。你好好工作，好好做事，工资自然而然就能拿到。这
是自己修来的福报，做好了肯定有回报。不要害怕拿不到工资，不要害怕下岗，老老实实地工作，不会的。“我不上班不行，我的工资怎么办？没有工资我怎么生活呀？”这不还是为了自己吗？都是自私自利。在单位里，工作都是大家的事，你好好做，好好办，把自己所有的力量都献给众生，献给国家，多好啊！但是人都不会修。
修行和生活应该结合，应该把修行融入到日常生活中。这样行住坐卧，无论做什么都有功
德。哪个不是修行？哪个不是修行的方法？一切都是修行。工作一点也不耽误你的修行，修行一点也不耽误你的工作。如果因为工作耽误了你的修行，你就错了，你还是没有修行。如果你觉得，我要生活，我想享受这个生活，我不能学佛，不能修行，那也错了！你可以享受生活，也可以修行。只有有修行了，你才能享受生活；如果没有修行，你就无法享受生活！
但是人都特别迷惑，特别愚痴，连简单的道理都不懂，还觉得自己很聪明；连简单的事情都做不到，还觉得自己很能干。有些人还说：“这些学佛的人怎么还这样呢？”说这个说那个，多可怜啊！我们这些真正学佛的人有时候也可怜他们，就像密勒日巴尊者说的那样，互相可怜。在学佛修行的人中，确实也有一些特别糊涂的人。其实任何时候都可以修行。

你们要好好修，好好学。哪有一天天、一次次地给你们解释，给你们苦口婆心地讲这些道
理的呀？不可能有，哪里都没有，不相信你们去看看！一定要抓紧，一定要抓住，不要错过这个机会，以后不可能再有这样的机会了，怎么还不珍惜呢？还觉得自己好，什么意思啊？有时候我真的不理解。
我们都在学修寿命无常。思维哪个道理都一样，都是无常的，都超不出无常的范围，都离
不开无常，都没有恒常性，都没有长久性，都不要当真。如果当真了，它肯定会伤害你，你肯定会痛苦的。你要真正懂得这些道理啊！
暇满难得我们已经学修完了，寿命无常也快要结束了。你好好观察自己，在你的相续中有
死期不定的意念吗？修行要懂得人身的价值，懂得生命的重要性。死期是无定的，不一定什么时候就死了。是现在死，一会儿死，明天死，还是在吸气呼气之间死，谁也不好说，谁也确定不了。我们只知道寿命无常、死期无定也不行，还要抓紧时间学佛修行，尽快让自己解脱，让自己成佛。现在很多人都说：“我到临终的时候能往生就行。”你有没有把握？你有教证和理证的证明
吗？一定要让自己有把握。如果有了，就可以了。没有把握之前不行，不能放松，一定要精进。每时每刻都不能浪费，每个起心动念都是关键的时刻，不能随便，这都很重要。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（七）

今天我们要学习的内容也是寿命无常。
寿命无常要修习七天，今天是最后一天。寿命是无常的，死期是不定的，所以我们要抓紧
时间学佛修行，让自己早日解脱、早日成佛。所有的一切都是无常的，没有恒常不变的东西。万事万物、山河大地，所有的一切都离不开无常的本性，都在刹那刹那当中变，所以不要执着这些。寿命无常的修法多殊胜啊！我们一定要好好修习。如果没有寿命无常的修法，我们根本无

法进入佛门。虽然都知道要精进认真修持，但是没有无常的修法，就无法精进。只有修持了寿命无常这个法，才能精进修持；只有精进修行了，才能彻底解脱、早日成佛。有寿命无常的修法，皈依和发心都很容易。否则，皈依和发心都是假的。
如果没有从内心里皈依、发心，就不算皈依，不算发心。寿命无常的修法特别重要，任何
时候都不能离开这个修法。如果离开了这个修法，我们肯定学不好、修不成。这都是佛说的。
所有的一切都是无常的，所以我们不能执着。如果你真正懂得了无常的道理，才不会执着
这些；你不执着这些，才没有烦恼；你没有烦恼，才没有痛苦。都是无常的，思维哪个都是无常。生也是无常，死也是无常。有死肯定有生，有生肯定有死。
如果有恒常的东西，不管是生还是死，永远都不能变。如果第一个刹那没有变，那么第二
个刹那也不能变。若是这样，永远也不能变了。如果有变化就是无常的。事物的变化是刹那刹那的。有些物质一经产生，就开始变了。它的内形、内存变了，但是它的外形没有变，所以我们看不出来。万事万物、山河大地，不管是物质还是精神，都在刹那刹那当中变。所以都是无常，都是
空性、性空的，都没有实相、真相，都没有实体、真体。所以没有什么可执着的。有生就有死，生际必死。死期也是不定的，什么时候死谁也不知道。有聚就有散，如果没有现在的相聚，也就没有以后的离散。生和死，聚和散，没有独立的，都是相对的，都是互相依靠的。
任何事物都是这样。有喜欢肯定就有不喜欢。这个喜欢是怎么来的？是通过不喜欢来的。
如果你没有喜欢的事，就没有不喜欢的事。这都是相对的，都是相互的。
有亲人就有仇人，这都是缘起，都是因缘。这都没有实相，没有真相。如果有真相，没有
聚的时候也会有散，但这是不可能的。你的亲人没有恒常的，都是无常的；你的仇人也没有恒常的，都是无常的。不可能永远都是亲人，也不可能永远都是仇人。你上辈子的亲人，下辈子就会变成仇人；你上辈子的仇人，下辈子就会变成亲人或者恩人。昨天的恩人也许就是今天的仇人。亲也无常，仇也无常，所以没有必要爱他，也没有必要恨他，心里不能有爱恨，没有必要执着这些。

虽然在表面上、形式上可以有，但在实际上，在心里不能有。没有什么可执着的，因为没
有什么可靠的。亲也没有可靠的，它也会变；仇也没有可靠的，它也会变。有好就有坏，有积累肯定就有消耗。
现在很多人身体很好，家庭很好，一切都很好。这是你以前积累的福报。这也是无常的，
不可能恒常，不可能不变，肯定会变。寿命也是如此，虽然我们现在还没有死，但是死期什么时候到，谁也不知道。我们的寿命也是以前积累的福报，有积累肯定就有消耗，哪天死谁也说不定。那时谁也帮不了你，谁也留不住你。你要一个人离开这个世界去中阴界，连自己的身体都带不走。对家庭也是一样，没有什么可执着的。这是聚，是一种缘分，也是修来的，但是有一天肯
定会散，所以没有必要吵吵闹闹。若是缘分还在，该过的时候就好好过；若是缘分尽了，该离就离。若是缘分没尽，想离也离不了；若是缘分尽了，想不离也不行。这都很正常，所以我们没有必要操这些心。现在我们这些人，今天高兴得不得了，明天又伤心得不得了；现在高兴得不得了，一会儿又伤心得不得了。这是为什么呢？就是因为总是看身边几个人的表情，随着他们的表情而变化。这也是无常的。
不可能任何人都喜欢你，也不可能任何人都讨厌你。肯定有人喜欢你，也肯定有人讨厌你。
那又怎么了？这都是很正常的，也没有什么大不了的呀！肯定有人赞叹你，也肯定有人诽谤你；有喜欢肯定就有讨厌，有赞叹肯定就有诽谤，这都是相辅相成的。不要在乎这些，不要执着这些，保持心态稳定就行了。这边赞叹你了，也没有什么可高兴的，那边还有很多人诽谤你；那边诽谤你了，也没有什么可伤心的，这边还有很多人赞叹你。
释迦牟尼佛已经功德圆满了，虽然他没有丝毫的缺点，但是有一些人喜欢他，也有一些人
讨厌他；有很多人赞叹他，也有很多人诽谤他，甚至伤害他。以前有这样的事，现在也一样有，没有必要在意这些。很多人都认为：学佛修行了，任何人都要喜欢自己、赞叹自己。这个要求太过分了，不可能！很多人都认为：学佛修行了，就应该没有病、没有事，一切都应该顺利。不可能！

生老病死四大苦，谁都要面对。但是没有修行的人不会面对，所以特别痛苦；有修行的人会面对，所以没有痛苦。有些人会问：“有病了，死了，怎么能不伤心、不烦恼、不痛苦呢？”能，一定能。因为都是心。
以前文化大革命的时候，藏地的很多大德高僧都进了监狱。他们的身体虽然被关起来，没
有自由了，但是他们的内心特别快乐，特别开心，特别幸福。他们的心已经自在了，放开了，身体在哪都行。那个时候在监狱里肯定会冻着、饿着，肯定会有很多不愉快的事情。但是对他们来说这些都无所谓，影响不了他们，伤害不了他们。他们依然是个快乐、幸福的人，依然是个自由自在、轻松自如的人。这种人是真正的修行者。很多没有修行的人，因为心没有放开，身也没有放开；身不自在，心也不自在，所以特别烦恼、痛苦。
真正有修行的人，不管是在山洞里、监狱里，还是在皇宫里，都一样幸福。没有修行的人，
在哪都一样痛苦。我们都要面对这些现实。现在很多学佛人都误会了。如果今天念佛、拜佛、供佛了，明天身体不太舒服了，就觉得做这些没有什么意义了；如果今天做课、诵经了，明天家里有点什么事，或者出点什么事了，就感觉佛没有加持，佛法没有什么力量了，然后开始怀疑佛法，甚至诽谤佛法。这都是不懂佛法，没有真正懂得佛理。不是那么回事，不是你想的那样的。
谁都要面对这些现实，面对一些挫折磨难，面对一些艰难困苦，面对生老病死。没有修行
的人不会面对，所以有痛苦；有修行的人会面对，所以就不痛苦。修行是了脱生死的痛苦。对有修行的人来说，对那些大德高僧来说，有生有病，会老也会死，否则怎么示现无常呢？你要懂得这些道理。
现在很多人都是这种情况，不懂佛理还学佛，这不是冒险吗？这种人会不会造业啊？我心
里真的没有底，我特别害怕这种人。过几天就会造业，过几个月，过几年，肯定会退心，甚至会怀疑或诽谤佛法。好好学修能解脱，不好好学修，甚至还诽谤佛法，舍弃佛法，这种人永远都脱离不了轮回的痛苦，甚至还会堕落金刚地狱，会感受极大、难忍的痛苦。然而这些人还不懂轮回。这不

是小事啊！
从明天开始讲轮回过患。不是那么简单、容易的。人都不懂这些，还说：“下地狱就下地狱呗，下金刚地狱就下金刚地狱呗……”都不那么在乎。这都是事实，都是真实的。明天讲的时候你就会知道，地狱里都有哪些痛苦，饿鬼要感受何种痛苦，都是怎么回事。应该懂得这些道理，否则你怎么学佛，怎么修行啊？什么都不懂，只会说“暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚” 这些题目，根本不明白、不知道详细的内容。
我心里经常想：没办法，有些众生无法救度，什么时候能解脱，能成佛啊？但有时候我也
安慰自己，末法时期的众生就这样，让他们解脱成佛难，实在不行，让他们种点善根也行。但是有时候我害怕这些人造业。
现在都晚了，已经皈依了，发心了，也接受灌顶了。在你的相续中什么都有：有皈依的戒
体，有别解脱戒的戒体，有菩萨戒的戒体，有密乘戒的戒体。如果你犯戒了还不忏悔，就是一个结果——堕落地狱。如果犯戒了能忏悔也可以。
佛说过，两种人可以解脱、成就——一种是没有犯过戒的，另一种是犯戒能忏悔的。犯
戒了能忏悔也行，忏悔有忏悔方法。如果我们要忏悔，必须要具足四个条件。你会吗？你有吗？不可能吧！我不相信。如果犯戒了不忏悔，怎么消尽这些业力，清净这些罪业啊？
现在是末法时期，法弱魔强。末法时期的众生，烦恼习气特别重；福报智慧特别浅薄，所
以没有办法。你想放弃就放弃，想离开就离开，不是这么简单的，要好好考虑考虑。我们都是相信因果、相信轮回的人，这都是事实。很多人都不相信轮回，不相信因果。他们是不懂道理的人，我们是懂道理的人；他们是疯子，我们是正常人，我们跟他们不一样。明明知道前面是悬崖，还往下跳，这不是找死吗？多愚痴啊！如果明明知道还这样，那就没办法了。我们可以摆脱痛苦和烦恼，因为一切都是心。我说过：“心乱了，一切都乱了；心清净了，一切都清净了；心好了，一切都好了。”密勒日巴尊者在山洞里没有吃的，只能吃草，我们行吗？

如果今天没有吃的要吃草，我们肯定会吵，会烦恼，会痛苦。哪有唱歌跳舞的心情？肯定会愁得不得了，痛苦得不得了。密勒日巴尊者不愁，吃草也一样开心，也一样能饱。对他来说无所谓，吃什么都行。密勒日巴尊者没有穿的，但是他不怕，没有地方住就住山洞，什么都没有也行。没有人来看，没有人来问，也没有人天天围绕着，无所谓。有也行，没有也行，这些对他来说什么都不是，他不会在乎这些。人多也不会高兴，人少也不会伤心。这是一种心的解脱，是真正的解脱。
一切都是心，那怎么还要面对这些现实，面对这些挫折磨难、艰难困苦、生老病死呢？是
否学佛修行没有用？还是不能解脱成佛吗？不是！如果心里不烦恼、不痛苦，就可以永远解脱。心里特别稳定、清醒，特别自由自在，特别幸福快乐，这就是真正的轻松自在，真正的幸福快乐。只有心自由自在了，你才是自由自在的人。
现在的人总说“要自由自在”，然后不管家，不管孩子，也不听父母话。尤其是一些年轻人，
随便走，随便玩。虽然他们的身体自由了，但是心没有自在。所以他们还有烦恼，还有痛苦，依然是个不自由、不自在的人，还是烦恼的奴仆，执着的奴才。这些烦恼和执着正在控制他们，统治他们，利用他们。这些年轻人，父母说也不听，亲戚朋友说也不听，谁说都不听。自己愿意怎么做就怎么做，喜欢做什么就做什么。这不是自由，也不是自在。
内心的自由自在才是真正的自由自在，内心的解脱才是真正的解脱，即使身、口不健全也
无所谓。如果你真正有大智慧，就解脱、成就、成佛了，即使变成哑巴，不会说话也没有事；即使变成瘸子，不会走路也没有事。内心快乐了，精神肯定快乐幸福。
现在的人都追求物质的享受，不会追求内心与精神上的享受，多愚痴啊！物质上的享受不
是真正的享受，不是真正的幸福，不是真正的自由自在，也不是真正的轻松快乐。
心善一切善，心恶一切恶。心好一切都好，心不好一切都不好。美国曾经用两个人做实验。
其中一个人患上了癌症，而另一个人是健康的。经过检查以后，医生告诉那位健康者，说他患上了癌症，已经没有办法医治了；告诉那位癌症患者，说他一切正常，可以回家了。结果没有多久，那

个健康的人因为每天担心害怕，特别烦恼痛苦，最后死了。那个得癌症的人非常相信医生，相信科学，每天轻松自在，不害怕、不担心、不烦恼，也不痛苦，最后痊愈了。所以，都是心，就是这颗心。
如果能够把握住自己的心，一切都行了。如果把握不住自己的心，任何时候都有事，在哪
里都有事，怎么也不行。如果心自在了，你就是个自由自在的人。如果心没有自在，你就是个痛苦的人。这个道理大家一定要懂啊！遗憾的是很多人都不懂。
有些人学佛修行是为了平安长寿，为了工作顺利，为了钱财名誉。如果有一点点坎坷了，
就会特别失望，就开始对佛法，对自己没有信心了，开始怀疑佛法里讲的这些道理，最后埋怨、诽谤上师三宝。这些人还是没有懂得这些道理。快乐是自找的，痛苦也是自找的。一切都是自己的心创作的，快乐是自己创作的，痛苦也是自己创作的。是让自己快乐，还是让自己痛苦，完全掌握在自己手里。不是上帝的安排，不是别人的安排，也不是依靠别的东西，就是依靠自己，依靠自己的心。关键在于你会不会做。可是很多人都不会，所想与所做都是背道而驰的。想得到快乐幸福，种的却是烦恼痛苦的因，果报肯定是感受痛苦。
我们现在修习了寿命无常，知道了每时每刻都特别重要，都是无常的。所以不要执着这些
东西，心不要随之而动。今天说爱你是假的，没有必要高兴；明天说恨你也是假的，没有必要伤心、痛苦。恨不可能永远恨，爱也不可能永远爱。你们不都是这么过来的吗？感情也是如此，今天有明天就没有了，今天结婚明天就离婚了。
不要执着，要会面对，会处理。学佛就是学这个。任何时候都能想得开、想得通，你就有
修行，有修养了。无论是让自己快乐，还是人自己痛苦，都是自己的问题。
从无始劫以来到现在，在辗转轮回的过程中，虽然你感受了那么多痛苦，但是你不知道，
你只知道今生今世这几年、几十年的事情。我们都特别愚痴，根本不知道自己的来处和归处，都忘了。

这都是假的，不要当真，好好地活着。能成为一家人多不容易啊！不要吵，不要闹！缘分
到哪就算哪，缘分尽了没办法，没尽之前好好过。任何时候都要关心、爱护、照顾他们，这不就是生活么。好好过日子，这也是一种快乐。为什么天天要吵吵闹闹啊？挑这个挑那个，一会儿就生气了。不要这样！都是无常的，过几天，过几个月，过几年肯定会分开，没有长久性。
会过日子的人就是有修行的人。什么叫会过日子？就是不吵不闹，互敬互爱，互相尊重，
互相关怀，互相爱护，互相照顾，和睦相处。家里那么平静，那么安定，那么清净，那么祥和，这才是会过日子。一会儿好，一会儿坏；一会儿高兴，一会儿伤心；一会儿吵，一会儿闹，这是不会过日子。不会过日子就是没有修行。
修行在生活中，佛不可能让我们烦恼痛苦，不可能让我们受苦受累。如果学佛修行后越来
越烦恼痛苦了，还是没有学好，没有学会，你所学修的不是佛法。
佛法是断除烦恼的方法，是摆脱一切痛苦的方法。有修行的人不可能烦恼痛苦。想学佛就
好好学，想修行就好好修。想不想解脱？愿不愿意解脱？如果还想轮回，还想混日子，那就没办法了，就接着轮回，接着混日子吧，三世诸佛也救不了你！
如果真想解脱，真想成佛，就要认认真真、老老实实、如理如法地学修，不要盲修瞎练。
若是不懂佛理，怎么学佛？若是不懂佛法，怎么修行？现在很多人都糊弄自己，什么也不懂，还觉得自己很有修行，觉得自己很有智慧。实际上哪有修行，哪有智慧啊？
你们要记住：智慧是不起烦恼的，任何时候都不起烦恼，才是有大智慧了，之前没有智慧。
很多人觉得自己很慈悲，你哪有慈悲？慈悲是没有敌人，没有外人，没有仇人的。如果你还有这些分别，说明你没有慈悲心。如果你有烦恼，有痛苦，你还是没有发心。发什么心？发清净心，发菩提心。菩提心是没有烦恼，没有分别的。
有时候佛法特别奥妙，有时候又特别简单。对真正想解脱，想成佛，真正有修行的人来说，
佛法是最简单的，成佛是最容易的。对那些不是真正想解脱，想成佛，不会学佛，没有修行的人来

说，佛法特别难，特别深奥。
我们都要好好珍惜，这是多好的机会啊！怎么还继续造业呢？不要造业，继续坚持好好学。
希望完全在这里，你认真学坚持修，一定能成佛。我对你们的要求也没有别的，就是认真与坚持。如果你不认真，什么也学不会；如果你不坚持，什么也修不成。这两个要求不过分，我觉得很应该。我是真的担心。现在很多人都在犯戒造业，还不在乎。我们不要这样。如果犯戒犯错了，
一定要忏悔。人都有犯戒犯错的时候，但是你能忏悔就行。如果你不忏悔，还继续犯戒犯错，那就无法度化了。你还是不懂轮回过患、因果不虚的道理。如果真懂得了，就不会那样了。
寿命无常是多殊胜的法啊！怎么不好好学，不好好修呢？时时刻刻都要观察自己的心，时
时刻刻都要安住、看住这颗心。因为魔随时会障碍你，找你麻烦，你还很难察觉。当时自己不觉得是魔，实际上是魔。魔有很多种，心魔和外魔，一定要注意。时时刻刻祈祷上师三宝，就不会着魔。着魔了肯定会有很多不好的结果：不清净的心，不清净的东西，不清净的行为。
在相续中，对寿命无常生起定解的界限是怎样的？应当像喀喇共穹格西那样。喀喇共穹格
西无常修得非常好，他在觉摩喀喇山闭关修行的时候，山洞口有一荆棘丛，来回走路总刮到他的衣服。开始的时候他想将荆棘丛砍掉，但是转念一想，也许自己会死在山洞中，不知道是否还有机会出去。于是就放弃了这个想法，再次出去的时候依然是这样想。他在山洞里修行了很多年，最后成就了，却一直没有砍掉那个荆棘丛。
我们也应该这样。吃饭、睡觉、起床、走路、工作，任何时候都念念不忘死期不定，念念
不忘寿命无常，全力以赴地修持寿命无常。这些道理多重要啊！不懂这些道理，在相续中怎么能生起出离心、慈悲心、菩提心？一定不要虚度光阴，荒度人身，以后不可能再有这么好的机会了。寿命无常的课程已经圆满结束了。从明天开始讲轮回过患，我们共同做个回向。把所有讲
法、闻法的功德都回向给一切有情众生，愿一切有情众生都能早日修成正果，早日解脱！
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

07加行小结开示

寿命无常（一）

今天我们要学习的内容是寿命无常。人身特别难得，一般的人身也很难得到，得到暇满的
人身更是难上加难。真正获得暇满人身的人非常非常少，几乎没有。我们的人身是不是暇满的人身，现在还不好说。但是既然得到了人身，我们就已经有了解脱的机会。一定要抓住这个机会，不能错

过。如果现在把握不住，以后连解脱的机会都没有了。
想获得普通的人身也非常非常难。我们要皈依三宝，断恶行善，奉行十种善业，断除十种恶业，这就是“清净戒律”了，还要有广大的布施，清净的见解，以及殊胜的愿力，这样才能获得人身。而这样的人身也只是普通的人身，还不是暇满的人身。在辗转轮回的过程中，想再一次得到普通的人身，也要具足很多的条件。我们现在要观察自己的相续，有没有具足这些？你真正皈依上师三宝，断恶行善了吗？如果我们的相续中不具备这些条件，以后不可能再得到人身。
断恶行善也非常难。一般来讲，我们所做的大都是恶业，比如说绮语。绮语就是说没有用
的话。一般人都喜欢说绮语，还有恶语、妄语、离间语，这些是口业。还有意业和身业就更难了。谁没有贪心？谁没有邪见？虽然意是一个念头，但有这个念就造恶业了。然后是害心，如果对某个众生有伤害之心，就造恶业了。
获得人身是十种暇满中的所依圆满。我们不说获得暇满的人身，那是不可思议的。一般的
人身都这么难得，我们肯定是前世修得好，所以今生才得到了人身。如果得到了人身，就有了解脱的机会。但是来世连得到人身的机会都没有，一定要抓住这个机会。怎么抓住这个机会呢？就是让自己解脱，让自己信佛、学佛、成佛。
人的寿命是无常的。虽然得到了人身，但是这个人身不是恒常的，而是无常的，我们一定
会失去它。如果失去了这个人身，就是失去了解脱的机会。我们什么时候失去它，现在、一会儿、明天、过几天，谁都无法确定。为什么要修习寿命无常？就是要抓紧时间，每分每秒也不能浪费。虽然我们也认识到了总有一天要死，但是还没有认识到死期无定的道理。是现在死、一会
儿死，还是今天死，心里有这个打算吗？根本没有啊！这就说明我们还没有认识到寿命无常的道理。我们精通的是词句，不是含义。我们只是字面上的理解，实际上还是没有明白。如果你真正明白了，不可能这样闲着，也不可能不做打算。
我们有什么把握今天不死？没有！都没有把握！我们不管什么时候都是这样糊里糊涂的。

我们还是没有搞清楚寿命无常的道理，没有搞清楚一切法无常的道理。如果真正搞清楚了，就不会这么懈怠懒惰了。
我们的相续中没有具足获得人身的条件与资粮，只有这么多业障，突然死了，是什么下场？
就是堕落恶趣，感受恶趣的痛苦，连人身都得不到。轮回过患里讲了恶趣里、地狱里有怎样的痛苦，多可怕、多危险啊！怎么还不准备呢！学佛修行的事还一拖再拖，“一会儿吧，明天吧，下周吧，下个月吧，明年吧，等我退休吧，等孩子结婚吧……”多愚痴啊！
我们是相信因果的人，是相信轮回的人，是懂得寿命无常的人吗？连四外加行这些最基本
的道理都没有弄明白，我们还能学佛，还能修行吗？我们念了那么多年的佛，修了那么多年的法，到现在还没有成就，没有成佛，原因是什么？就是没有弄明白这些道理。糊里糊涂地念，糊里糊涂地修。这样修行没有用，不会有任何成就，白白地浪费了人身，这就是虚度光阴。
最基本的道理都没有弄明白，还念还修，还想解脱成佛，这是不可能的事！修净土宗、禅
宗、密宗都不着急，先把这些基本的道理都弄明白，把这些基础的修法都学好修好。这样你修净土宗也行，修禅宗也行，修密宗也行，都能解脱，都能成佛。如果没有弄明白这些基本的道理，没有修好这些基础的修法，想念佛求往生，想打坐修禅，想念咒修本尊，都是做梦，不可能！
净土宗、禅宗、密宗的那些善知识、大德高僧们说得明明白白、清清楚楚。如果没有出离
心，无论修什么法都是世间法，根本不能解脱；如果没有菩提心，无论修什么法都是小乘法，根本不能成佛。你最清楚自己，在你的相续中有出离心、菩提心吗？如果没有，你修什么高深的法也没有用，不能解脱，也不能成佛。
不管是出离心，还是菩提心，都是通过正确的方法修出来的。不是你想有就有，想发就能发出来的。“我没有出离心，怎么办呢？”只有通过四外加行的修法，才能在相续中产生出离心。没有那么容易的，不可能你想有就有的。怎么修出离心？把暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理，都彻底弄明白。不是字面上的理解，而是事实上的明白；不是表面上说说，而是真

正落实在日常的生活和工作中，才能在相续中产生真正的出离心。
菩提心也是一样，通过四无量心，尤其是通过慈悲心这些方法才能发出菩提心。现在我们
也知道要发这些心，但是始终发不出来，这是什么原因？就是因为我们没有学，没有修，没有练。一定要通过学习才能明白，通过修炼才能真正证得这些道理，只是嘴上说是没有用的。
我们现在为什么要开加行班？不管你学的是什么，修的是什么，如果在你的相续中真正产
生出离心、菩提心了，你可以不修加行。如果在你的相续中没有出离心、菩提心，你还要学修加行。加行是修一百天，还是修一年三年，这是不一定的。修到什么时候为止？修到相续中有了出离心、菩提心为止。那个时候，即使你再学再修这些基础，你学修的也不是加行，因为你的认识高了，境界也高了。之前要反复听，反复看，反复想，反复观。有的人说：“我听过，看过，也修过。”不能那么想。一定要观察自己的相续，在自己的相续中有没有真正的出离心、菩提心？如果有了，就可以不修加行了。如果没有，必须还要学，还要修。
这些道理，虽然我们现在还没有明白，但是有一天会明白的。有些事情，虽然我们现在还
做不到，但是有一天会做到的。对一个真正的修行者，对一个真正想解脱的人来说，这些都特别重要。
我们不是要解脱吗？那必须要赶在死亡来临之前解脱。我们真正解脱成佛了，才可以放松。
之前不能放松，一定要抓紧每分每秒的时间。佛法里讲的都是道理，都是事实！讲轮回过患是事实，讲三世因果也是事实。我们就是不相信有轮回，不相信有因果。如果你真正相信了六道轮回的存在，真正相信了六道轮回的过患和痛苦，不可能不精进。如果你真正相信了因果，知道了造业要承担怎样的后果，就不敢造业。佛说的话都是真的，没有一句是假的，但我们还是不相信。
虽然我们也知道暇满难得、寿命无常的道理，但还是没有真正弄明白这些。这是什么原因？
就是因为没有相信因果，没有相信轮回。如果真相信轮回了，就知道三恶趣里的众生如整个大地上的微尘，人如指甲上的微尘。人为什么那么少呢？就是因为人身难得。如果不难得肯定多，如果多

就不难得，这两个是一个意思。一般的石头到处都有，黄金就不一样。难得就少，少就难得。只有人才能学佛修行。人身那么难得，解脱的机会那么难得，谁不想解脱啊？我们仔细地
观察观察自己，是不是渴望解脱的人，是不是真想成佛的人？如果真想解脱，真想成佛，却不好好学修，以后连学修的机会都没有了。怎么不抓紧时间，不珍惜呢？怎么还马马虎虎，虚度光阴呢？解脱的机会不是常有的，有一天一定会失去的。是现在、一会儿、明天、过几年失去，还
是何种时候失去不一定。这叫寿命无常。你真正懂得了这个道理，还会一拖再拖、懈怠懒惰吗？好好想一想，自己的问题出在哪里。是不想解脱？是不知道这个机会是怎么来的？还是不知道这个机会随时都会失去？肯定是这三个原因其中之一。 “我为什么不精进？为什么懈怠懒惰呢？为什么学佛修行一拖再拖呢？”你也要问一问自己，
再找原因。原因在哪里？原因是你想解脱是假的，只是说说而已，实际上还是不想解脱。那怎么办？你要学习、研究，反复地观修轮回的过患和解脱的利益。你真正懂得了这些道理，才会真想解脱。 “我知道六道轮回到处都充满了痛苦，我不愿意流转轮回，我真想解脱……”那你肯定没注意到解脱的机会这么难得，你就应该学习暇满难得。“我知道这个机会难得……”那你肯定不知道这个机会随时都会失去。就是这几个原因，没有别的原因。所以我们不能虚伪，一定要认真。这不是小事，而是大事啊！世间的这些琐事，不用特意去做，一切随缘，一切都会顺利。你把火点上，不要特意求灰，灰自然而然就有了。
同样的道理，你好好学佛修行，学好了，修到位了，健康、长寿、平安、顺利、发财、升官……这些自然而然就有了，而且是恒常不变地有，永远有。你现在赚到钱了，这是暂时的，这本身也是一种痛苦，不是真正的富有，也不是真正的快乐和幸福。
一定要把修行放在第一位，不用刻意去做什么，其他的自然而然就会好。学佛修行本身也
是一种生活和工作。你的生活和工作都可以变成学佛修行。除了生活和工作以外，没有学佛修行，这样才能一切圆满。若是你发心，无论做什么事都是善事；若是你不发心，无论做什么事都是恶事。

发什么心？发善心，发出离心，发慈悲心，发菩提心。
我们有三个念念不忘：一、念念不忘上师三宝的功德。如果你做到了，你的信心就会自然
而然地增长。如果信心增长了，上师三宝的加持就会源源不断地降临到你身上，不可思议的事都会发生在你身上。二、念念不忘父母众生的恩德。如果你真做到了，你的自私自利心和我执我爱自然而然就会消失。一切众生都做过你的父母，都对你有恩德，跟今生的父母没有丝毫的差别。如果你对每个众生都跟对自己今生的父母一样，平等心就修出来了。慈悲心有了，菩提心自然而然就有了。三、念念不忘如法修行。就是每时每刻都观察自已的心，调整自己的心。这才是真正的修行。如果有了这三个念念不忘，解脱就不难了，成佛也不难了，否则难！
学佛修行是最大的享受，有学佛修行才有真正的证悟，才有真正的享受。现在的人都说： “我要享受生活！”这不叫享受生活，这叫遭罪，这叫折磨。你得到的这些叫刺激，不叫快乐。你看看自己，内心那么空虚、肮脏、痛苦、难受，这是快乐吗？
佛不是不让你享受，也不是不让你快乐。佛希望你能享受，希望你能快乐。但是你所认为
的享受不是享受，你所认为的快乐不是快乐，而是一种折磨，一种痛苦。佛让你过日子，但你现在是混日子。你在虚度光阴，荒度人生，还以为自己很聪明，很有智慧。马马虎虎，辛辛苦苦，吵吵闹闹，这还不是混日子吗？佛和上师希望你们能真正享受，真正快乐，好好过日子。让你学佛修行是什么意思？就是你能享受，能快乐。
学佛修行的人，有大智慧的人，才会过日子。什么叫有大智慧的人？懂得人生的价值，懂
得宇宙人生的真相和真理，一点点也不糊涂，无论何时都特别明白，轻松自在、快快乐乐地活着。你能明明白白地活着，才能轻松自在；有轻松自在，才有真正的快乐和幸福。你那么马马虎虎地活着，那么糊里糊涂地过日子，肯定会有很多烦恼和痛苦。
有修行和没修行的区别就在这里，佛和凡夫的区别也在这里。虽然都一样活着，但是活的
质量不一样。一个是过日子，一个是混日子；一个是过得明白，一个是过得糊涂；一个是轻松自在，

一个是烦恼痛苦。人的一生就是一场戏，无论是佛还是凡夫，都在演戏。但是佛在演戏的过程中不糊涂，他知道自己在演戏，所以不会执着这一切，也不会烦恼，不会痛苦。凡夫不知道自己在演戏，所以会执着这一切，会烦恼、痛苦。这叫无明愚痴。佛和凡夫不是根据地区而分，也不是根据是否有神通而分，而是根据是否有智慧而分。
人的一生就是一场戏，无论发生了什么都是戏，都是如幻如梦的。我们看那些演员，有时
候演嗔恨，也演贪婪，但是他们知道自己在演戏，所以内心里不会有真正的嗔心和贪心，也不会造业。
我们现在都在做梦，晚上做的梦是黑梦，白天做的梦是白梦。虽然白天的梦也能醒来，但
是很难醒来。醒来的叫觉者，没有醒来的叫迷者。晚上我们做恶梦的时候，特别害怕、着急，突然醒了，知道刚才的一切都是梦，心里立刻就踏实了，舒服了，轻松自在了。现在这一切也是梦，你真正醒来了，就没有这些执着、烦恼与痛苦了，没有任何压力，特别轻松自在。有轻松自在，才有真正的快乐和幸福。这些道理我们这样一讲，都很容易明白。如果从理论的角度讲，就比较难懂。统统让自己从梦境中醒来！那怎样才能从梦境中醒来？就是好好学佛，好好修行。从暇满
难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚开始，系统地学，按次第修，反复听，反复学。我们现在都会讲，都认为自己很明白了，但是实际上我们精通的是词句，不是含义。我们现在只是字面上的理解，实际上还没有真正明白。那怎么办？你一定要反复听、反复看、反复想、反复观，有一天会通达，会精通含义，会明白的。
现在很多人说：“我已经看了很多次，现在不用看了。”然后就不上课，也不听课，也不打坐。“我今天心情不好，状态不好，是不是着魔了？”这不是魔。你不愿意反复听，反复观，反复修，这才是真正的业障，真正的魔。这个魔会伤害你的。现在很多人都有这个魔，必须要斩除这个魔。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（二）

我给大家念的这几句是发愿、行菩提心。无论做什么事，修什么法，首先都要发这样的心。
我们天天闻法，这也是一种修行。闻法的功德非常大，但是也要如理如法。闻法也要有三个殊胜的摄持：前面是前行发心殊胜，中间是正行无缘殊胜，最后是后行回向殊胜。如果没有以上这些条件，就不能成为解脱、成佛的因缘。
我们这几天主要学习的是寿命无常。无论是外器世界还是内情众生，都没有恒常的。那些
比较坚固的山河大地，都离不开无常，都要毁灭。不管是世间的众生，还是高僧大德，也都逃不出无常的范围，最后都要走向死亡。我们的寿命也是无常的，有一天一定会死去。但是什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁也无法确定。我们得到了人身，就是得到了解脱的机会，但是这个人身随时都可能失去，失去了人身，解脱的机会也就失去了。
我们每一个人都要观察自己，在相续中是否具足获得人身的因缘？如果没有具足这些因缘，
就不可能再得到人身。如果得不到人身，连解脱的机会都没有。况且一旦失去了这个人身，就再也得不到解脱的机会了。
这个机会不是谁都有，不是什么时候都有。这是我们很多生生世世当中修来的福报，所以
一定要珍惜。如果不珍惜，以后再也得不到了。解脱成佛的事一定要赶在死亡来临之前。抓紧时间，每分每秒都不能浪费。什么时候死——是现在死，一会儿死，今天死，明天死，过几天死，过几个月死……谁也说不准。特别危险啊！
你好好观察观察，思维思维，才能感觉到。我们每时每刻都处在危险的境遇中，随时随地
都会失去生命。人的生命就在呼吸间，这口气吸不进来就死了，呼不出去就死了，就这么简单。在世间最难得的东西就是人身，最容易失去的东西就是生命。
自己最清楚自己。我们要观察在自己的相续中有没有堕落恶趣的因缘。如果有，我们死后
肯定会堕落恶趣。然后再看看在我们的相续中，有没有获得人身的因缘。如果没有，我们死后不可

能再得到人身。多危险，多可怕啊！
真正懂得了寿命无常的道理，真正明白了一切法是无常的道理，还能那么懈怠，那么懒惰吗？不可能的。暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚……说得都一套一套的，都认为自己明白了。其实这只是字面上的理解，实际上并没有明白。那怎么办？就要反复听，反复看，反复观，总有一天我们会彻底明白，彻底理解的。现在很多人不愿意听，不愿意看。“我已经听过，已经看过，已经学过了……”但是在
你的相续中，有没有出离心？如果没有，我们必须修四外加行。通过这些修法，才能生起真正的出离心。有了出离心，我们一定会精进，一定不会懈怠懒惰的。如果你认为看过听过，就没有兴趣了，就不愿意听，不愿意看，不愿意观了，这才是真正的魔。这样不可能解脱，也不会有任何成就。出离心必须通过四外加行的修法才能产生，不是想发就能发出来的，但是人都特别虚伪。
我们不珍惜机会，不珍惜上师，不珍惜法宝，这叫业障深重、福报浅薄。你珍惜上师，珍惜法宝，珍惜缘分了，今生可以解脱，功德、福慧立即可以圆满，否则不可能。
现在时间一长，大家都没有太大的兴趣了。听一两遍行，再多就不喜欢听了；看一两遍行，
再多就不喜欢看了；修一两遍行，再多就不喜欢修了。你还没有看懂，怎么不看呢？你还没有听明白，怎么不听呢？你听一两次，还没有明白就不听了，这样你永远不会有明白的时候！你看了一两遍，还没有看懂就不看了，这样你永远不会有看懂的时候……这就是障碍！
学佛不难，修行不难，解脱不难，成佛也不难，难的是我们有业障和习气。第一，不珍惜
这些机会；第二，没有兴趣，没有反复听，反复观。很多人都没有发现，自己没有解脱、没有成就的原因就是这些。你认为的那些原因，都不是真正的原因。“我就是业障深重，烦恼粗重，所以我还没有解脱。”其实，你不珍惜这些机会，不愿意反复听闻、观修，这就是你的业障和烦恼，这些阻碍了你学佛修行，阻碍了你解脱成佛。
“我早就知道这些，所以就不看不学了。”“我已经看了一次、两次、三次，我想看点新的

… … ”看新的有什么用啊？这些道理你还没看懂，还去看别的，能看懂吗？这个没有看懂，那个也没有看懂，结果什么也没有看懂，什么也没有修成。
没有学好，没有修成的原因是什么？就是有障碍。你再去学别的也一样，不可能学会，不
可能修成，因为这个障碍还会有。那怎么办？我们反复听，反复看，反复想，反复观，什么时候彻底明白了，什么时候修成了才行。之前必须要有反复强化的过程，这叫一门深入。
一门深入不是只学修一个法门。你也可以只学修一个法门，但是你要学明白，修明白啊！
这个没有学修明白，那个也没有学修明白，结果什么也没得到，什么也没修成。这样的情况特别普遍。不管是什么法门，如果时间长了就不喜欢学、不喜欢修了，这就是我们的业障。认认真真地学，老老实实地修，这两句话听起来很普通，但是特别重要。没有这两个条件，学什么法，修什么法都一样，不会有任何结果。
不认真，学什么都学不会；不老实，修什么都修不成。现在我们学佛不认真，听了一两遍，
还没有听懂，就不喜欢听了；看了一两遍，还没有看懂，就不喜欢看了。这就是不认真。认真是什么？既然听了，就要听明白。听一次没有听明白，就听第二次；听第二次没有听明白，就听第三次；听第三次还没有听明白，就听第四次……反复听，反复看，反复想，反复观。
我们为什么开加行班？因为修习加行特别重要。如果加行修好了，别的都好办了。如果加
行没有修好，想通过修别的法而解脱成佛，是不可能的。连站都不会还想跑，这是做梦。哪有这样学修的？连出离心、菩提心都没有，还想修净宗、禅宗、密宗？还想修大手印、大圆满？还想修生起次第、圆满次第？这叫空中盖楼，这叫“不会站，就想跑”。有这个可能吗？不可能！所以都需要修加行，都需要修这些基础的法。不管你是修净宗法门，还是禅宗法门，还是密宗法门，都需要修这些法。
大德高僧们都说过，如果没有出离心，无论修什么法都是世间法，只能得到人天的福报，不能超出三界轮回。现在，尤其是一些年轻人，不愿意修出离心。“我不愿意观修这些法，多难受，

多痛苦啊！”这叫痛苦，这叫难受吗？你天天混日子不难受，观想无常就难受了？这些人多颠倒啊！这样学佛肯定是假的，不可能解脱！如果没有无常的修法，怎么能解脱啊？有无常的修法，才能产生出离心；有无常的修法，才能生起菩提心；有无常的修法，才能证悟空性。
什么叫无常的修法？无常的修法和空性的修法没有什么区别。无常分两种：一个是粗大的
相续之无常，一个是细微的刹那之无常。刹那无常和空性是一个道理，你真正明白了这个道理才能证悟空性。证悟无常，是证悟空性的因。
一刹那就是极短的时间，一个弹指可以分六十个刹那。什么叫刹那之无常？一切法都是这
样，都在刹那当中变，没有停留的时候，一生即灭，生本身就是灭，但是很多人都不明白。如果你真正懂得了这个道理，你一定会开悟，一定会证悟空性。生灭是一体的。空和显、空和有是一体的。“色即是空，空即是色”，这是空性的道理。生
即是灭，灭即是生，它不会停留，一刹那也不会停留。什么意思？就是在刹那刹那当中变，这是一种形容，用来形容无常的道理。实际上生就是灭，灭就是生，一切法离不开生灭。但是这个生和灭也是一体的，在相续中有生和灭的过程，但刹那的变化没有过程。一切法无常就是这个意思。都可以大概地讲，也可以详细地讲。大概地讲有相续，详细地讲没有相续。大概地讲生灭之间有过程，详细地讲生灭之间没有过程。生本身就是灭，灭本身就是生，生灭是一体的。这就是一切法的本性、自性、本体。
没有无常的修法，怎么生起出离心，怎么发出菩提心，怎么证悟空性，怎么解脱，怎么成
佛？如果没有无常的修法，不会有出离心，不会有菩提心，也不会有证悟空性的智慧。佛陀也说过，所有的足迹中，大象的足迹最殊胜；所有的修法中，无常的修法最殊胜。只有修习了无常法，才能进入佛门。
修无常法是进入佛门的因，如法修行的缘，最后能获得圆满的方便。有无常的修法，才能
真正进入佛门；有无常的修法，才能真正如法地修行；有无常的修法，才能真正证得圆满。无常法

多重要啊！但人都不重视，都想学高深的法。一讲寿命无常、因果不虚，都看不起，不太满意。有些人认为自己早就明白，早就知道了这些。真知道，真明白了吗？都是糊弄自己。很多人都认为自己很有修行，很有知识。你有什么知识？你有什么修行？你最清楚自己。
你首先观察一下自己的相续，在你的相续中有没有出离心，有没有菩提心。如果有了，你就可以不修这些法。如果没有，你还要修这些法。有的人说：“现在是末法时期，不用按次第，直接修大中观、大圆满，直接修那些高深的法就行了。”有的人说：“藏地、汉地是大乘佛法的缘起地，这里的人都是大根基者，所以不用修这些前行的修法，直接修高深的法就行了。”哪有这种说法啊？你是利根者吗？如果你是利根者，你还会那么糊涂吗？你早就开悟了。你既然还没有开悟证悟，说明你不是利根者。你有没有真正证悟空性，有没有真正证悟一切法的真相和真理，有没有这些见地，有没有这些智慧，你自己最清楚。
如果你到现在还没有开悟证悟，就不是利根者，你必须还要按次第修。利根者修行没有次
第。在大圆满正行里，立即断除妄念，就是一刹那断除了所有的妄念和执着；顿时超出轮回，就是一瞬间超出了三界轮回。你有没有达到这样的程度？你还有没有妄想，有没有执着？如果你还有妄想和执着，你就不是利根者，你还没有超出三界轮回，还有贪心，还有习气。那怎么办？就要按次第修。不要糊弄自己，不要听别人的。有的人就喜欢听表扬，尤其在汉地，喜欢互相表扬。“老菩萨、老居士，多慈悲，多有悟性啊！”听完以后，自己也认为自己有慈悲心，有悟性，都明白了。如果你真想成佛，真想解脱，就不要听这些。看看自己的相续，如果有了出离心、菩提心，
别人怎么说都行。因为自己修好了行了，心里都有数了。如果你的相续中没有出离心、菩提心，没有无伪的慈悲心和坚定不移的信心，别人说什么都没有用。说你是“老居士”，没有用，你是老居士吗？说你是“老菩萨”，没有用，你是老菩萨吗？什么叫菩萨？登地以上的菩萨才可以称得上是老菩萨，相续里有这些菩萨的见地吗？如果没有，你还是一个凡夫俗子。有的人就喜欢让别人夸奖，就喜欢听别人表扬，别人一表扬就高兴得不得了。还有的人总喜欢夸奖别人，说好话，其实心里根

本不是那么想的。
修行的时候，首先要观察自己的相续。在你自己的相续中，有没有这些心。如果没有这些
心，谁说也没有用，你就需要修这些法。如果没有出离心，你还要修外加行的修法。通过外加行的修法，才能产生出离心。出离心不是你想发就能发出来，想有就有的。出离心是通过正确的方法 — — 四外加行的修法修出来的。
“我现在四外加行修完了。”不要说这种话，别人说你修完了也没有用。有没有修完，自己
观察自己，如果在你的相续中真有了出离心，外加行才算真的修好了。如果没有出离心，你还是没有修好，还需要反复听，反复看，反复修，直到真正产生出离心为止。然后看看自己有没有菩提心。如果没有菩提心，还要修四无量心，尤其是修慈悲心。如果在自己的相续中，真有了愿菩提心和行菩提心，才算修完了，你才不用修加行了，之前你还要反复地学修。
接下来修金刚萨垛除障法、供曼茶罗和上师瑜伽。当你真正获得了上师的加持和窍诀（真
正的窍诀是令你证悟本性、空性，证悟大圆满法真谛的方法），真正证悟了空性，真正证悟了一切法的真相和真理以后，才不用再积福了。那时，在那个境界中，自然而然就会平等、清净、圆满 — — 一切都是平等的，一切都是清净的，一切都是圆满的，不用刻意修什么，不用刻意做什么。但是目前我们一定要学，一定要修，一定要精进努力，反复地学，反复地观。如果你不愿意，这就是你的业障。
有些人头疼了，后背疼了或者难受了，就害怕得不得了。“是不是着魔了？是不是有业障了？”这不是着魔，也不是有业障。真正的魔力是刚才说的，相续中没有出离心，还不愿意修这些基础的法。“我听完了”，就不喜欢听了；“我看完了”，就不喜欢看了；“我修完了”，就不喜欢修了。这才是真正的魔力，真正的业障。它会让你失去解脱的机会，让你永远堕入恶趣与轮回。人都太自私，太自爱了，一点苦也承受不了，然后怀疑：“怎么了？是不是没有加持啊？是不是不管用了？”

有的时候感觉好，有的时候感觉不好；有的时候有好的征相，有的时候有不好的征相；有的时候顺利，有的时候有障碍……这都是暂时的。这是缘分，所有的缘分都是无常的。这些都不算什么，什么也不是！好也会变，坏也会变，没有什么可执着的，没有什么可高兴的，也没有什么可伤心的。如果真正懂得这些道理，就不会着急上火。所有的愿望，所有的一切，都是无常的，都不会恒常，都会变。好的境界会变，坏的境界也会变。如果你不执着，什么都不会伤害你；如果你执着了，什么都会伤害你，就算是顺境也会伤害你。当时看不出来，过后才发现被伤害了，这才是顺境可怕的地方啊！逆境不是特别可怕，只是暂时有点影响，过去就没事了。
人都目光短浅，都不考虑这些，不看远处，不考虑以后，只看眼前。如果觉得好，就高兴
得不得了；如果觉得不好，就伤心得不得了。最后伤害的就是自己，因为总动心！所有的法都离不开痛苦的本性，都逃不出轮回的范围。你刚才高兴了，但这是痛苦的因，一会儿肯定会伤心。今天觉得不好，明天又觉得好了。爱恨都是无常的。今天爱，明天就恨，后天又爱……没有恒常不变的，都会变。
今天觉得好，过几天又觉得不好了，就是我执我爱，没有别的。自己觉得好，怎么都行；
觉得不好，怎么都不行。这都是自己的心，哪有好和坏啊？若是你认为这个人是亲人，比如你的孩子、爱人，他们怎么对你都行，欺负你、伤害你、骂你，甚至打你都行。若是你认为这个人是仇人，他对你好也不行，跟你说好话也不行，帮助你也不行，你都会起烦恼。一切的一切都是唯心所现，唯识所变；一切的一切都是因业力所感，因业力所变。没有人让你痛苦，没有人让你烦恼，都是自己的业力，是自己给自己造成的。我们总是埋怨别人，挑别人的毛病，找别人的原因，其实这都是我们的错误，都是自己的原因。
修行也是一场战争，肯定会有失败的时候，但是不要害怕，坚持下去，一定会胜利。修行
是有过程的，要经过很多阶段。如果遇到好的境界了，就停留在那里；如果遇到不好的境界了，就不敢前进了，这样永远不能到达目的地。无论遇到什么样的境界，都坚持往前走，才能实现目标。

如果你有修行、有智慧，会把遇到的所有的事都当成是好事；如果你没有修行，没有智慧，
会把遇到的所有的事都当成是坏事。其实没有必要担心这些。不要害怕，不要担心，不会有事，一切都会过去的。最好是无论遇到什么，都不动心。如果你的功夫没有达到这个层次，即使动心了，也不能退失学佛修行的决心，一定要祈祷上师三宝，这样一切都会过去。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（三）

在这个世界上，最不容易得到的就是人身，最容易失去的也是人身，所以都一定要珍惜人
身。我们是人类不是动物，我们不能跟那些众生一样。它们只会吃喝玩乐、虚度光阴。如果我们的一生也这样度过，那我们跟那些动物就没有任何区别了。这样我们得到的人身就没有价值了。
其实人身是如意宝，我们却没有认识它，没有珍惜它，所以它没有起到如意宝的作用，跟
普通的石头没有区别。如果你没有好好地利用人身，那么你跟动物没有任何区别，甚至还不如动物。因为有一些人每时每刻都在造业，动物不会造那么多恶业。有的动物只吃草，不吃肉；有的动物也有慈悲心，特别仁慈。
我们一定要懂得人身的价值，应该将它用在该用的地方。就像黄金，我们应该用它做耳环、
项链这些装饰品，不能用它做垃圾桶，不能把它用在不该用的地方。我们依靠人身，今生可以解脱成佛，可以圆满功德。所以我们一定要珍惜人身。
什么叫珍惜人身？依靠这个人身解脱成佛了，这叫珍惜人身；抓紧时间，学佛修行的事不
能一拖再拖，这叫珍惜人身。人身是无常的，人的寿命是无常的，随时都会失去，所以我们必须把解脱成佛的事，赶在死亡来临之前解决了。抓紧时间，每分每秒都不能浪费，不要再马马虎虎了。

大家要清醒清醒！
我们必须每时每刻提醒自己“三个念念不忘”。第一个是“念念不忘上师三宝的功德”。你
首先要知道上师三宝有何种功德，如果你不知道这些，你怎样念念不忘上师三宝的功德？
到底什么是上师？什么是三宝？他们有什么样的功德，有什么殊胜的地方？我们天天学习
佛法，修持佛法，目的就是要弄明白这些。只有你真弄明白了，才会生起信心。没弄明白之前是一种迷信，到时候还会退转。好的时候认为有信心，都想着学佛修行的事，一到关键的时刻还是自以为是，还是自己说了算，还是以自己的想法为主，根本不相信上师三宝，根本没有按照上师三宝的要求去做。原因是什么？就是信心不足！
信心不足的原因是什么？还是没有弄明白上师三宝的功德。你先弄明白，然后才能念念不
忘上师三宝的功德。这样，在你的相续中就会源源不断地产生上师三宝所有的功德，你很快也会成为像上师三宝那样功德圆满、福慧圆满的大成就者。这叫闻思修，这叫学佛，这叫修行。第二个是“念念不忘父母众生的恩德”。首先我们要相信六道轮回的存在。只有我们真弄明
白了流转轮回的过程，才会把所有的众生都当作自己的父母，之前只是说说而已。现在很多人心根本发不出来。原因是什么？还是不相信佛说的话，还是不相信流转轮回的过程。
如果你真相信了，你肯定会明白，一切众生都当过自己的父母。那些众生与现在的父母都
是一样的，没有什么区别。你现在有区别，原因就是你还是不相信有过去和未来的存在，只相信今生今世，只相信自己的眼睛。你知道自己的今生，知道今生父母对你有恩德，因为你亲眼看见了。前世的父母是佛说的，你没亲眼看见，所以不知道他们对你也有恩德。
你也许不会明白这些道理，但是你要相信佛说的话啊！佛说过有六道轮回的存在；佛还说过在流转轮回的过程中，每个众生都做过自己的父母。你说：“我信佛，我相信上师。”实际上你还是没有信佛，还是没有相信上师。如果你真相信了，还有什么可怀疑的？你肯定也会相信自己有前世，也会相信不管是何种动物，都是你前世的父母。这样你还会杀它，还会吃它的肉吗？今生父母

的肉，你敢吃么？肯定不敢吃！既然不敢吃，那你怎么敢吃前世父母的肉呢？还是没有相信么！还自以为是信佛人、学佛人。你是吗？如果是，一定要相信佛说的话，一定要相信佛讲的这些道理。刚开始的时候有些道理你可能不明白，不理解，但是你要相信佛啊！
“我学了那么多年的佛，我念了那么多年的佛，我也念经了，也持咒了。我怎么还不好，还没解脱呢？”你能好，能解脱吗？你都没有信佛，还能学佛吗？不学佛也不修行，就能解脱成佛，这是谁说的？佛也没有这样说过啊！如果真学佛修行了，一定能解脱，能成佛。如果不学佛，不修行，就不能解脱。你根本没有信佛，哪有学佛啊？你没有学佛，没有修行，哪能解脱啊？这是不可能的事。连信佛都难，别的就不用说了。
只有弄明白了六道轮回的存在，流转轮回的过程，才有可能念念不忘父母众生的恩德。如
果你真做到了念念不忘父母众生的恩德，慈悲心、菩提心自然而然就会产生。
闻法、思维特别重要。你听闻了，思维了，才会真正明白道理。你真正明白道理了，才会
有修行，才能对治这些烦恼和习气。现在很多人根本不知道怎样对治这些烦恼习气，原因就是没有闻思修。所以我们一定要多听闻佛法，多看佛经论典。而且必须要仔细、有次第地看，这样才能明白。不要今天看这个，明天看那个。修持佛法要有次第，这样才能成就。我们要对治这些烦恼习气，要面对这些现实，不管是好的还是坏的。在面对的过程中，也会有失败的时候，但是不要紧，能坚持就会胜利。但是首先我们要有正知正见，要会面对。没有正知正见，怎么对治邪知邪见？一说明心见性、证悟空性、见性成佛，都害怕了。“我能吗？他能吗？”总是怀疑。这有什么呀！总以为明心见性、证悟空性是特别高的层次，特别高的功夫。
明心见性、证悟空性以后才有真正的修行。明心见性了，才有无我的智慧、证悟空性的智
慧。有智慧了才能对治这些烦恼和习气。如果没有无我的智慧，怎么对治我执？如果没有证悟空性的智慧，怎么对治这些分别执着？一说明心见性都害怕了。那你别想解脱，别想成佛了，还是接着

混吧！
我们首先要弄明白自己的心到底是怎么回事，到底在哪儿。如果我们连这个都没有弄明白，
我们还是没有认识到自己。连自己都没有认识到，这不是愚痴吗？一说明心见性、证悟空性都没有信心，根本不考虑这些问题。按理论来讲，证悟空性、明心见性都比较难，但事实上没有什么可难的。如果连这个都难，那你想解脱是做梦。不要总搞这些理论上的东西。理论上的东西实际上是一种方便，不是什么真实的。
因为我们都是真想解脱、真想成佛的人，所以一定要实实在在地学修。我们不是要断除烦
恼吗？那首先就要断除我执，要断除我执首先要有无我的智慧。断除了我执，才能断除烦恼；断除了烦恼，才不会造业；不造业了，才没有因果。所以必须要有人无我、法无我这两种无我的智慧。没有证悟空性，你怎么对治执着和分别？有了证悟空性的智慧，才能对治这些执着和分别念。
先有见道才有修道，通过修道才有证道。见道之前，还有资粮道和加行道，资粮道就是积
累资粮。加行道的修行是进入见道的一种方便、一种方法。从理论上讲有点难，但实际上没有什么可难的。如果这个难，那解脱就更难了。我们现在为什么修加行？就是为了证悟空性，为了明心见性。加行修好了，一定会明心见性，一定会证悟空性。我们真正证悟空性、明心见性了以后，解脱不难了，成佛不难了。所以，大家都一定要全力以赴地学修加行，这是我们生生世世修来的福报啊！在六道轮回里，获得人身的众生非常非常少；在人道众生中，能遇到佛法的人非常非常少；
在遇到佛法里的人中，真正有学佛修行机缘的人非常非常少；在这些人中，能遇到殊胜密法、大圆满法法要的人也非常非常少。
我们是最有福报，最有善根的人，一定要珍惜。只要对佛法有信心，对上师有信心，对自
己有信心，今生一定能解脱，一定能成佛。要从内心里学修，不要在表面上、形式上学修。在形式上没有佛法，在表面上没有善恶。佛法在心中，善恶在心中。心善一切善，心恶一切恶。尤其是在大乘佛法里，发出了慈悲心、菩提心以后，无论做什么事都有功德。如果不发心，不为众生，只为

自己，只为暂时的利益，无论做什么事都有罪过，连烧香拜佛都有罪过。
自认为学佛了，很有修行了，实际上没有啊！完全是为自己，不是为众生，无论做什么事
都有罪过，都是造恶业的。不为自己，只为众生，无论做什么事，包括杀生、偷盗都有功德，都是修行。所以大乘佛法特别方便，特别能结合生活，结合工作，一点也不会有矛盾。当你不明白的时候，心里肯定会有很多矛盾和冲突，若是你真正弄明白了大乘佛法，你真正有修行的时候，不会有任何的矛盾和冲突。
日常的生活就是修行，日常的工作就是修行。修行就是发心，就是转念。当念头没有转过
来的时候都是造业，当念头转过来的时候都是行善。大乘修行者在哪里？就在社会上，就在生活中。刚开始的时候，让你到寂静处单独学修，那是因为那个时候你控制不了自己，所以用逃避的办法。就像打仗一样，实在打不过就退兵，但那并不是真正的用意。
你真正到社会上，面对这些现实，在对境中修行才是真正的修行。没有对境修一百年，不
如在对境当中修一刹那。在对境中的胜利才是真正的胜利。若是没有对境，即使胜利了也是假的。当面对现实的时候，出现对境的时候还是无法面对。小乘里的出离心，逃避心特别重。因为还有自私自利心，不是完全为众生的，是为了自己的解脱。所以不能面对这些对境，一定要逃避现实。因而，小乘的解脱是暂时的解脱，不是永久的解脱。
大乘佛法里讲的出离心不是逃避心，而是一种勇敢的心，敢面对，敢承担。不管面对什么，
都不害怕；不管承担什么，都不在乎。所以大乘佛法和小乘佛法有很多不同的地方。我们在刚开始的时候要运用小乘佛法，真正修行的时候要运用大乘佛法。
通过大乘佛法能解脱，而且是真正的解脱，永久的解脱。通过小乘佛法成就的是暂时的解
脱，不是永久的解脱，也不是真正的解脱。小乘佛法还有自私自利心，大乘佛法没有自私自利心。在大乘佛法里，形式上没有善恶，表面上没有善恶，杀生、偷盗、喝酒都有允许的时候。
没有自私自利心，不是为了自己，而是为了众生，对众生有众多利益的时候，可以杀生，

可以偷盗，可以喝酒。从社会的角度来讲，有利就有弊；从佛法的角度来讲，有佛就有魔。我们都是修大乘佛法的人，要把我执我爱、自私自利心统统断掉，在没有自私自利的前提下饶益众生。在饶益众生的过程中，要观察对众生的利大还是弊大。若是对众生利大弊小，一定要做，不必怀疑；若是对众生弊大利小，千万不能做。比如说为了利益很多众生，可以伤害一两个众生。我们应该这样选择、取舍。
不要耍小聪明，不要耍理论上的东西。不要看几本书，听几张光盘，稍微懂点理论知识就
什么都说。你懂什么啊？你明白这些道理吗？什么叫小乘法？什么叫大乘法？什么叫世间法？什么叫出世间法？要把这些搞清楚，不要混淆在一起。
虽然小乘和大乘，世间法和出世间法，都听过看过，但是没有弄明白。所以不会分辨，不会取舍。“佛在经中是这么说的，某某大德又是那么说的。”佛说的法有了义的，也有不了义的；有方便的，也有真实的。这些都要分辨清楚。那些上师善知识们，那些真正的大德高僧们讲的肯定没有错。虽然有不同的地方，但都是饶益众生的一种方便，根本不矛盾，也不冲突。
八万四千法门都不冲突、不矛盾。如果你觉得有冲突、有矛盾，是你自己的智慧不够。我
也听过、看过很多法师的讲法，他们讲的也有不同的地方，但是在我心里，没有任何冲突和矛盾。佛讲法的时候，讲的是相应法。比如说，今天早上给几个人讲的法，和今天下午给另外几个人讲的法，虽然不完全相同，但是并不矛盾。
人的根基不同，面对的对境不一样，所以摄受的方法也不一样。大德高僧们讲的法肯定没
有错。若是你认为错了，这是你自己的智慧不够。大德高僧们讲的法有很多了义的和不了义的，有很多方便的和真实的。因为他们要面对很多众生，不是面对一两个众生，所以肯定有不同的讲法，但这都没有冲突和矛盾。所以不要轻易地评论这些，容易造业，容易诽谤佛法，诽谤善知识。这是多大的罪过啊！
我们皈依三宝的时候是怎么皈依的？皈依上师是指皈依一切上师；皈依佛是指皈依所有的

佛，没有说只皈依阿弥陀佛，也没有说只皈依释迦牟尼佛；皈依法是指皈依八万四千法门，皈依所有的佛法；皈依僧是指皈依所有的僧人，也没有说单独皈依几个僧人。你怎么有那么多分别呢？ “这是我的上师，那是别人的上师。”“这是我的佛，那是你的佛。”“这是我的寺院，那是你的寺院。”有的供养，有的不供养；有的恭敬，有的不恭敬。这不是违背皈依戒了吗？
八万四千法门都是脱离痛苦的方法，关键看自己的根基在哪里，要寻找跟自己根基相应的
法门。上师、善知识们都是我们的导师，我们看自己的缘分在哪里。靠根基寻找法门，靠缘分寻找上师。学修的时候要学修相应的法门，依止的时候要选择有缘的上师。这不是让你舍弃其他法门，舍弃其他上师。所有的法门、上师都一样要恭敬、供养。你选择一个有缘的上师，选择一个相应的法门，这不是分别，而是一种修持方法。我们还要观察，这个上师是合格的上师吗？这个法门是正确的法门吗？若是观察好了，一定要下决心、做决定，今生一定要解脱！
今生解脱的方法是净土法和大圆满法，一个是临终往生的方法，一个是即身成佛的方法。
我们一定要下决心、做决定：第一，我们今生一定要解脱；第二，我们要修习这两个法；第三，我们一定要抓紧时间，不能懈怠，不能懒惰。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2008 [illegible]

寿命无常（一）

今天，我们要学习的内容是寿命无常。前几天我们学修了暇满难得。我们现在知道了什么
叫暇满的人身。不是所有的人身都是暇满的人身，远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身才是暇满的人身。有了暇满的人身才有解脱的机会，才可以修持正法。如果没有暇满的人身，没有远离八种无闲暇处和具足十种圆满，就不能修持正法。若是没有暇满的人身，即使学修也只是表面上、形式上的，根本不能进入佛门，也修持不到正法。即使再努力、再精进也没有用，白费！
所以，暇满的人身非常珍贵。我们所得到的人身是不是暇满的人身？如果是，我们不能白
白地浪费它，一定要珍惜它，把它用在该用的地方。什么叫用在该用的地方，什么叫珍惜人身？会吃喝玩乐不叫珍惜人身，因为这不是人身的真正价值。吃喝玩乐谁都会，连动物都会。若是你这一生一世只会吃喝玩乐就跟动物没有区别了，甚至很多时候还不如动物呢。这样太浪费了。
吃喝玩乐嫖赌，世间的这些刺激不是快乐的方法，不可能得到快乐，都是痛苦的因或果，
其本身就是种痛苦。因为当时感觉不到痛苦，所以陷进去了。现在科学家也研究出来了，这是一种刺激，对你的身体、精神都有一定的损害。这还只是暂时的损害，还没讲因果呢。从因果的角度来讲，以后要感受很多的恶果，要堕入恶趣，要下地狱。哪有那么容易，那么简单？这都不是真正的珍惜人身。
什么叫珍惜人身？什么叫把人身用在该用的地方？就是好好学佛，好好修持佛法。这样，
对你的身体、精神，对你的一切都有一定的好处。学佛修行了，身体一定能健康，而且会越来越健康；学佛修行了，精神一定会活泼，而且会越来越快乐，越来越幸福。一定会有帮助啊！让自己的身体健康起来，让自己的精神活泼起来。按佛法来讲，能让自己解脱，能让自己成为有用的人，能成办自他的利益。多有意义啊！这才是人身的价值！
吃喝玩乐谁都会，连最最微小的蚂蚁、蚊子、苍蝇都会，它们都有自己的生存方法、生活

方式。它们每天飞来飞去，就是为了生存，就是为了生活。它们都有自己的追求，都有自己的享受。你觉得自己很了不起，其实还不如这些动物呢。人家什么也不用准备，自己就能飞，想去哪里，立即就可以飞过去。我们想去哪里要步行，走不远又累了，还要坐车或者骑马，多麻烦啊！人家多方便，随时随地都可以吃，也能吃饱。我们吃一顿饭多费劲啊！仅仅是吃喝玩乐这方面，我们就不如动物，还觉得自己很有能耐，很了不起。但是如果要学佛修行，它们就无能为力，做不到了。哪怕念一句佛号也念不了。学佛它们学不了，修行它们做不到，它们要解脱成佛有一定的难度。可是人能做到，这就是人身的价值。
如果我们没有学佛修行，没有解脱成佛，就是没有珍惜人身，就是白白浪费了人身。所以
我们要快快地学佛修行，让自己解脱成佛。我们只有成佛了，才可以成办利益众生的事情。不仅自己没有痛苦、没有烦恼，还能帮助、救度其他众生，多好啊！“说得有道理，我们应该学佛修行。那学佛修行就是念佛号，诵经，念几个咒语呗！”学佛修行没有这么简单。学佛修行主要看你的发心和动机，功夫要下在心地上。心善一切善，心恶一切恶。心地善良，发心动机是善，是清净的，一切都是善，都是清净的。
念佛要从心里念。什么叫从心里念？就是要保持清净、平等、自在、随缘的状态。要做到
这些，首先要看破、放下。什么叫看破？要知道诸法的本性，也可以说是知道无常、空性、如幻如梦的道理。你真正明白了这些道理，离证悟空性就近了，快了！所以说，修无常法非常重要。真要学佛修行，不能不学修无常法。若是不学修无常法，不懂诸法的真相和真理，我们学也是白学，修也是白修，不会有任何成就。
无论是外器世界还是内情众生，一切法都离不开无常的本性，一切都是无常的。不要执着
这些法为恒常不变，没有恒常不变的。你看着很有意思，其实这是对你的一种迷惑。因为它的变化你没有认识到，也没有感觉到。诸法一生就灭，一刹那也不会停息。但是我们从表面上，从外在形式上看不出来，它迷惑着我们。我们都把它当真了，都认为是恒常的了。它一定会变，无论是财产、

名誉，还是感情都会变。它一变，我们就会受到伤害，就会受到打击。遇到顺境的时候，不要高兴得太早，不会恒常的。因为诸法的本性是无常的，顺境也是无常的。遇到逆境的时候，很多人都伤心得不得了，痛苦得不得了，但是佛说了，没有事，不要着急，忍一忍，很快就会过去。因为它也是无常的，一定会过去。
所以遇到顺境的时候不要太高兴，遇到逆境的时候也不要太伤心，心态保持稳定，这才是
真正的解脱，这样你才能得到真正的快乐。今天他骂你，这也是无常；明天他赞叹你，这也是无常。无论诽谤你，还是赞叹你，无论对你微笑，还是对你翻脸，都不要动心，这些都离不开无常的本性。其实我们现在所感觉到、认识到的无常，叫粗大相续之无常，还有细微刹那之无常，这种
无常我们根本感觉不到。诸法的本性就是刹那刹那地变，一刹那也不停息。所以修无常法特别重要，功德也特别大。诸法的本性是无常的，包括我们的生命也是无常的。虽然人身最难得，但是也最容易失去，随时随地都有危险。人的生命是无常的，死期是不定的，什么时候死，以什么方式死，在什么地方死，谁也确定不了。
我们都没有修好无常法，所以想精进也精进不起来。我们知道要学佛修行，但是学佛修行不能一拖再拖。“我也想学，也想修，但是我现在要上班，没有时间，等退休吧！”“学佛好，我也知道，但是现在不行，孩子还没成家，等孩子成家了再学吧！”“我今天没有时间，明天吧！” “我现在没有时间，一会儿吧！”都是一拖再拖。
生命是无常的，每时每刻都有死亡的可能。人的生命就在呼吸之间，这口气呼出去不吸了，
就死了；这口气吸进来不呼了，就死了。很简单！人的生命就像水面上的水泡一样，一点点也不可靠，特别脆弱，时刻都有危险。现在我们觉得：“死就死呗！”看似很勇敢。那是因为你还没有明白，没有相信轮回痛苦、三世因果这些道理。
你看看自己，观察观察自己的相续。我们不说从无始劫以来，就说今生今世，你造过多少
业，犯过多少错啊！像什么事都没有一样，还很得意。你有没有做过恼害众生、伤害众生的事？你

的一举一动，包括每一个起心动念，能把握住吗？我们的所作所为都是杀盗淫妄酒，所言所语，包括每一个起心动念，都在造恶业啊！
什么叫造恶业？在贪心、嗔恨心、愚痴的状态中，所作所为，所言所语，每个起心动念都
是恶。你还没有断掉这些烦恼吧。贪心有没有？嗔恨心有没有？愚痴有没有？如果有，那我们时刻都在造业。“是有，这么一说是造业了，造业就造业呗，又怎么了？”造业了就有报应，就要感受果报，后果非常严重。如果你没有通过忏悔将这些罪业清除掉，突然死了是什么下场？就是堕落恶趣，下地狱，不会再有脱离的时候。在恶趣里，你要感受恶趣的痛苦。那些阎罗狱卒们不会跟你客气，不会照顾你的。你一定要承担自己的因果，谁也承担不了，代替不了，多危险啊！一点点也不在乎，像什么事都没有一样！
你为什么不打算今天死？还有那么多计划，几天、几个月、几年、几十年以后的事都计划
好了。你有什么把握今天不死？是跟阎罗王通信了？是不是他告诉你了，你现在不用准备死，我可以照顾你；你可以退休后再学再修，你什么时候学好修好了，我再来接你？阎罗王说过这样的话吗？如果没有，他随时都会到来。如果他来了，就不会客气了，一下子就会把你抓走。你心里一点点也不着急，一点点也不当回事，是不是跟阎罗王联系、商量好了？如果不是，你就没有把握了。“我有把握，我现在身体好好的，什么事都没有，能突然死吗？”不一定啊！
人要死不一定是先有病，送到医院，经过治疗，最后治疗无效而死亡。虽然有的人要经过这些过程，但是有的人不用经过这些过程，说死就死，一下子就死了。“我也听说过，也有这样的情况，但我肯定不会这样。”你怎么能肯定？你有什么依据来说明你不会是这样的人？“我也说不出来什么，但是我知道，我不会这样的。”那就没办法了，这不是犟么？这就是不相信因果。你怎么知道人没有前世来世？现在我们通过科学，通过佛学，都能说明人有前世来世，你
怎么不承认？虽然有些人说不出依据来，但是还不承认。这种人就是犟，就是这种性格，没办法。我这样一讲，虽然谁都没有把握，但是还不相信。虽然今天没有人站起来直接跟我说这些话，但是

很多人心里就是这样想的。难道不是吗？我讲得没有道理吗？虽然你知道有道理，但是你还不去做，就是犟，就是愚痴，没办法！
虽然我们的生命每时每刻都有危险，但是我们一点点也不在乎，一点点也不考虑，这一点
我们还不如动物。连动物都知道自己时刻有危险，都很谨慎，很注意，而我们总是糊里糊涂的。早上天亮了，知道要起床；晚上天黑了，知道要睡觉；肚子饿了，知道要吃饭，别的什么也不知道。多愚痴啊！
其实人是最愚笨、最没有用的东西。自己还觉得很有能耐，很了不起。其实人很多方面都
不如动物，虽然时刻都有危险，但是还不考虑。我们造过很多恶业，这些恶业还没有清净，突然死了怎么办？多可怕，多恐怖，多危险啊！对有的人来说讲不通。讲道理不听，说实话不相信。没办法，真的没办法！
我们前几天学习了暇满难得，知道学佛修行才是珍惜人身，知道要学佛修行，但是学佛修
行的事情不能一拖再拖。抓紧时间，不要拖到退休以后。如果你自己放不下，退休以后照样有事，不会有清闲的时候。不要等孩子成家以后再修行，因为孩子成家以后，还会有别的事，不可能闲下来。孩子长大了，还有孙子；孙子长大了，还有下一个。那个时候差不多要死了。
这次为什么要学修寿命无常？就是告诉你们要抓紧时间学佛修行，不能一拖再拖，每分每秒都不能浪费。“我现在做不到。我有家，我要生活；我有工作，我要上班。”修行不耽误、不影响生活、工作，可以在生活、工作中学修，把所有的生活、工作都变成修行。只要转念、发心，所有的一切，包括我们吃饭、睡觉，都可以变成修行。把念转过来，发心发愿为众生，时刻考虑对方，没有要求，不求回报地去付出，这都是修行。应该这样抓紧时间学修。
一切法都是无常的，包括我们的生命也是无常的。学修无常特别重要。如果我们没有学修
无常，没有懂得无常的道理，学什么法都不会成就。佛也曾经赞叹过，讲过很多学修无常的功德。佛在经中讲：“若多修无常，已供养诸佛。”修无常等于供养三世一切诸佛。“若多修无常，

得诸佛安慰。”多好啊！你不是总想得到保佑么？修无常就能得到诸佛的安慰。“若多修无常，得诸佛授记。若多修无常，得诸佛加持。”一定能得到三世诸佛的加持。佛的加持不可思议，你得到了不可思议的加持，就能得到不可思议的成就。修无常有特别大的功德，有特别的意义。因此佛这样赞叹学修无常的功德。
佛为什么强调修无常呢？因为无常法是修学诸法的前提。只要我们修习了无常法，再学修
哪个法都好学好修。无常法修好了，证悟空性一点点也不难。无常法修好了，要生起出离心也不难。知道一切都是无常的，你就不会太执着这些事物为恒常不变；知道这些事物都在刹那当中变，你也不会受到伤害或者影响。
佛还讲：“犹如众迹中，大象迹最胜。如是佛教内，所有修行中，唯一修无常，此乃最殊胜。”在所有的足迹中，大象的足迹是最殊胜的。在所有的修法中，无常法是最殊胜、最有用的。对还没有生起出离心的人来说，无常法是最重要的，必不可少的修法。无常修好了，出离心自然而然就会有。无常修好了，证悟空性也不难了。以前很多大德高僧，特别注重修无常，甚至在一生一世中，主要修的就是无常法。
以前噶当派的很多大德高僧，修无常修到什么程度？晚上吃完饭以后，把碗扣着放。意思
是，这是最后一顿饭，不会有明天了。我们都应该把当下的此时此刻当作最后的时刻，才能精进，才能努力，才能奋斗，最后才能快速地成就、成功。
如果要成就世间的一件事，没有无常的观念，都不可能成就。学修佛法更是如此。若是没
有无常的观念，不懂无常的道理，即使想精进也精进不起来；修任何法都修不进去，即使修也是在表面上、形式上，不会有真正的修行。所以佛讲修无常的功德，也是这个意思。博朵瓦格西是藏地最有名的一位成就者。曾经有人问格西：“如果专修一个法，哪个法门是最重要的？”格西说：“最重要的是修行无常法。修行死亡无常，可以引导你进入佛门；修行死亡无常，可以指引你断恶行善，直至明心见性；修行死亡无常，可以使你精进修行，不会懈怠，生起

在修行道上永不退转的决心；修行死亡无常，可以使你断除对今生的贪念，帮助你生起出离心，直至趋入不生不灭的涅槃。”
让你进入佛门，进一步地让你断恶行善，然后让你精进修行，不懈怠，最后让你明心见性。
多好啊！为什么都这么懈怠呢？现在一些人学佛没有完整的修持方法，盲修瞎练，东抓西抓，东碰西碰。今天觉得这个好，看这本书；明天觉得那个好，又看那本书；今天跑这来接受灌顶，明天跑那去接受灌顶。实际上什么也得不到。得不到修法的利益，最后一塌糊涂，内心里、脑子里充满了矛盾和冲突。
今天学这个，明天修那个，什么都没有精通，什么也没明白，都是一知半解，似懂非懂。
不知道该怎样做，该怎样修，没有正确的目标与方向，没有完整的修持方法。
尤其是在内地，非常复杂。今天这个来传一个法，明天那个来传一个法，即使学了也不精
通，满脑子都是矛盾和冲突，根本不知道怎么修。这叫越修越傻，越修越没有信心，越学越不明白，越学越没有目标。什么叫越修越懒？很多人都要求自己念佛、诵经、打坐。一不动二不说，把门一关，在里面待着，习惯了。不喜欢动，不喜欢干活，不喜欢劳动。家里家外都不像样子，家不像家，人不像人。藏地有一句谚语：“一个人见了，让一百个人伤心。”
家不像家，那么乱；人不像人，傻乎乎的。谁看了都伤心，都不敢学佛，不敢修行，都害
怕变成这样的人。自己心里还很美，觉得自己是修苦行，是修行人，不能要这些，不能做这些。不管家里家外的事情，越修越懒，都变成懒鬼了。那么马马虎虎地坐着，什么都不明白，还念佛、诵经、打坐。不喜欢动，没有动功；心一直都没有清净过，也没有静功。什么功力都没有，最后身体垮了，生病了。因为不明理，不懂佛法，所以一生病就怀疑佛法，最后彻底灰心退步了。
这种现象非常普遍。不要这样，不要把自己弄坏了。按世间法来说，世间的事情没有做好；
按佛法来说，出世间的事情也没有做好。什么也没有做好，还把自己弄坏了，今生今世没有享受过，没有真正快乐过，这么痛苦，还说是苦修。

苦修不是这样的。你们觉得那些苦行者真是那么苦吗？表面上是苦的，实际上是快乐的。
虽然他们没有物质上的享受，但是他们有精神上的享受。精神上的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。这个我也有一点点的感受。
以前我们在喇荣修炼的时候，跟现在的条件相比，可以说是一无所有。吃不饱穿不暖，住
在土房里。夏天外面下大雨，屋里下小雨；冬天外面刮大风，屋里刮小风。既没有物质的追求，也没有物质的享受。从物质的角度来说，我们是最差、最苦的。冬天一堂课下来，手脚都会冻僵。每天晚上辩论回来，手冻得都会裂开、出脓血。看起来特别苦，但内心的快乐是无比的。
喇荣比较自由，如果想走随时可以走，谁也不拦你。但是我们谁也不愿意走，一刹那也不
愿意离开。因为跟上师在一起，跟金刚道友们在一起，有内心的快乐，精神上的享受。我们的上师特别慈悲，特别慈爱我们，每天都不舍弃我们，给我们讲经说法，让我们天天享受佛法的甘露，金刚道友们也特别团结。上师曾经讲过，喇荣没有什么特点，这么多人在一起特别团结，特别和睦，互相尊重，互相帮助，这是喇荣的特点。我们随时谈佛法，随时享受佛法的精华。精神上的享受，内心的快乐是无可比拟的。不仅仅是我，每个人都不愿意离开。
虽然生活困难、条件艰苦，但是内心特别快乐。冻就冻点，饿就饿点，条件不好无所谓！
我一直都不愿意离开喇荣，我愿意留在喇荣，现在也是这样。如果有时间，寺院能脱开身，这边也能脱开身，我还是特别向往喇荣，特别希望过那样的生活。生活困难，条件艰苦，对我来说无所谓！我在喇荣的时候，有一天来了一位家乡的客人。他觉得喇荣的环境太恶劣了，条件太差太
苦了，劝我不要留在这里，还是回家、回寺院。在阿坝，我家相对来说也是比较富裕的，寺院的条件也比这里好，但是我真的不在意这些。那个时候我在心里笑他，可怜他。他认识不到，感觉不到我内在的快乐，只能看到、感觉到外在的条件。
我们看密勒日巴尊者的故事时，觉得自己也应该这样。但是有的人就被吓跑了，觉得修行
太难太苦了。密勒日巴尊者表面上是苦，实际上不苦，内心里不苦。虽然他不一定要经历这样的苦

难，但为什么要示现成这样，给我们演这样的节目？这也是一种表法啊！我是这么想的：密勒日巴尊者才是真正的成就者。虽然在表面上看，他条件特别差，但是他有唱有跳，内心却享受着快乐。这才是苦修。
有些人把自己都弄得人不像人，家不像家，周围的人都反对反感，自己痛苦，身边的众生
也痛苦。这叫苦行、修行啊？根本谈不上修行，还能谈得上苦行吗？不要做这个梦了吧！应该醒一醒，好好表法，好好修，该吃吃，该穿穿，该用用，一切随缘，不要刻意执着、追求苦行苦修。你刻意执着、追求这些是魔，是一种障碍。你刻意执着、追求这些富有、财富和条件也是魔，也是一种障碍。那应该怎么办？保持适度，不能堕入两边。学佛修行任何时候都要走中道，走正道，不能歪，不能斜，不能堕入任何一边。
修行的过程是这样，生活也是这样。现在很多人不是特别富有，也不是特别贫穷，正合适。
我们也不是刻意执着、追求这些，有吃的就吃，有穿的就穿，有什么就用什么，有多大的福报就享受多大的福报。来了不拒绝，走了也不追求，这才是真正的修行人。你刻意不要，甚至去逃避，这是一种障碍。你刻意去追求，然后去执着，这也是一种障碍。一定要把握适度，这些特别重要。真正的修行人不能像刚才说的那样，越修越傻，越修越懒，最后身体也完了，死了以后就是一个下场——堕落恶趣，要感受恶趣的痛苦。“能吗？我念佛念了那么多年，诵经也诵了不少，我还要下地狱啊？”要啊！因为你发心不正确，也不会调整心态啊！你在口头上念佛，实际上念的是魔；你表面上修行了，实际上造的是恶业。你要承担后果，我说的都是实话。
真正的修行在哪里？你一定要明白。真正能把无常法修好了，就是真对无常有觉受，生起
了真正的胜解心。什么叫觉受？就是真正有深刻的了解与体会。这样，你才不会懈怠，一定会精进，会生起在修行道上永不退转的决心。修行死亡无常可以断除你对今生的贪恋，帮助你生起出离心，直至趋入不生不灭的涅槃。
修无常能让你生起出离心，让你生起智慧，让你解脱，让你成佛。修无常多重要啊！这是

博朵瓦格西说的。博朵瓦格西特别有修行，是藏地非常有名的成就者。虽然他在世间法上不是特别有地位、有名誉，但实际上他是最有修行的，藏地所有的修行人都赞叹他。无畏如来芽尊者是我们历代传承上师之一。他说：“我从来没有羡慕过世间人的高贵、富裕
和美貌，我只赞叹前辈高僧大德们的事迹。这是因为在我的相续中，对无常法生起了信心的缘故。除了无常法以外，我没有任何更殊胜的教言传给别人。”
无畏如来芽尊者是华智仁波切的根本上师，是最有修行的大德。他从来没有羡慕过世间人
的高贵、富裕和美貌，因为他已经看透了。即使你的长相再美，也只会像夏天的鲜花一样，很快就会凋落的。夏天的草地上长出来的花朵，看着特别美，但是没有用，几天、几个月就凋落了。美又怎么了？高贵也是如此，富裕也是如此，都是无常的，说没有就没有，说失去就失去。现在很多当官的，说进监狱就进监狱，说蹲牢房就蹲牢房，说死就死，很无常啊！
世间这些财富也是如此，若是一些因缘具足了，一晚上就会变得富裕，但是说没有就没有
了，一个小时、一分钟就会变得一无所有。有什么可靠的？还都想发财发财，拼命地想发财，做梦都想发财。心里总想：买彩票，中大奖，得到五百万该多好啊！没有用，都是无常的。
无畏如来芽尊者为什么不羡慕、不贪恋这些世间法呢？因为在他的相续中有了无常的见解，
对无常法生起了胜解，已经证悟了无常，所以他对世间法没有贪恋。不贪恋世间的这些高贵、富裕和美貌，这些对他来说没有什么。对于成就者来说，黄金和牛粪没有区别，再美和再丑的人没有区别，皇帝和街上的乞丐没有区别。这种境界才是真正佛的境界。真正把无常修好了，就差不多了。还有华智仁波切。我讲加行的时候，主要是通过华智仁波切的窍诀来讲的。华智仁波切是
一位真正的成就者，他也特别重视无常法。无常法在别的论典里没有太仔细讲，但是华智仁波切从各方面讲了——思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常，思维殊胜正士而修无常，思维世间尊主而修无常，思维各种喻义而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛厉希求而修无常。他让我们用各种方式方法来修无常，从各个方面真正去了解领会无常。

现在我们学习思维外器世界而修无常。外器世界算是比较坚固，比较恒常的，但是它最后也会通过七火一水一风而毁灭。由所有的众生共同的福报而形成的外器世界——万事万物、山河大地、须弥山、四大洲、八小洲、七金山、铁围山，包括日月，这些最后都要毁灭。外器世界形成与毁坏的过程是成、住、坏、空四期。成是形成，住是存在，坏是毁灭，空是空劫。
外器世界要毁灭的时候，是从最底处的地狱开始。地狱的众生毁灭的过程特别慢，很多业
力要穷尽的众生都往上投生，业力无法穷尽的众生，就是判无期徒刑的众生，无法从地狱里出头的那些众生，都转生到其他世界的地狱。这个世界的地狱就空了。然后是饿鬼道。我们在这里讲得很快，但是饿鬼道坏灭的过程很慢很慢，需要好几个中劫。饿鬼道的众生，业力逐渐穷尽的都往上投生，业力无法穷尽的，就转生到属于其他世界的饿鬼道。旁生也是一样，人也是这样。
有些人知道一禅天好，就去修一禅天，然后得到了一禅天的境界，其他人也跟着学，最后
很多人都得到了一禅天的境界，都升天了，慢慢人间也空了。天界也是如此，最后一禅天、二禅天、三禅天都会空。最后众生该往上投生的都往上投生了，该转生的都转生到属于其他世界的六道里去了。众生都没有了，这个世界就空了。然后外器世界开始毁灭了。
第一个太阳出现的时候，会烧毁一切树木园林。第二个太阳出现的时候，所有的溪流池沼
都会全部干涸。第三个太阳出现的时候，一切大江河水都会干涸。第四个太阳出现的时候，无热恼大海也会干涸。第五个太阳出现的时候，外界深达一百由旬的大海的海水全部干涸，随后逐渐干涸至两百由旬、七百由旬，一千、一万，一直到八万由旬，剩下的水又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余第六个太阳出现的时候，大地雪山焚毁。第七个太阳出现的时候，须弥山、四大洲、八小洲、七金山以及铁围山全部燃烧成一团火焰。火焰向下旋绕，烧尽一切地狱之处。火焰冲向上方，燃尽梵天所有的无量宫殿。梵天这些都属于是一禅天，一禅天会通过火毁灭，其他的二禅天、三禅天、四禅天都是无法通过火毁灭。这个时候，属于二禅天的光明天的小天子们惊恐地喊：“啊，大火烧起来了！”这个时候，老天子们安慰他们说：“大火以前也是烧到梵天后就退下

去了，不要害怕。”
这样经过七次大火之后，二禅天便形成了水云层。火无法毁灭二禅天，只有通过水才能灭
尽。二禅天的众生都往上投生到三禅天了，二禅天空了。这个时候，像轭木一样大，像箭一样快的大雨从天而降，光明天以下，就像盐溶入水一样，快速地全部消失了。经过七火一水之后，下基的十字杵金刚风向上冲起，三禅天以下，就像风吹灰尘般地毁灭了。三禅天只能通过风毁灭，无法通过水毁灭。从十字杵金刚里刮出的风特别猛烈，风刮起来的时候，包括三禅天那些空的宫殿一下就会毁灭、消失。这个时候四大洲、须弥山、天界的四禅天等，所有的外器世界都毁灭了，都变成了虚空。这就是外器世界毁灭的过程。
说须弥山、四大洲、八小洲、七金山毁灭，很多人都听不懂。其实说的是再大的山，再大
的河，再大的海，最后都要毁灭，都超不出无常的范围和本性。按世间来说，这些山、河、海是最坚固、最恒常、最稳定的，最后也都要毁灭，更不用说我们非常脆弱的生命了，更容易消失、失去。外器世界毁灭的过程是粗大相续之无常，还有细微刹那之无常，也离不开无常。
大山、大河、大海开始形成的时候和现在不一样，一百多年前的状况和现在的状况也不一
样，仅仅是今年和去年的状况也不一样，都在变化当中。这种变化，不是几年、几十年、几百年才变的，而是在刹那刹那当中变。但是我们很多时候认识不到，感觉不到，看不出来它正在变。
现在科学家们也研究出来了，这些物质，这些法一出现，一出生就开始变。虽然外在看不
出来变，但是内在已经变了。如果第一个刹那没有变，第二个刹那也不会变，那么它永远都不能变。若是这样，就是恒常了。但是在这个世间，没有恒常不变的东西，都离不开刹那无常。
从外器世界的变化及最后的毁灭来看，都是无常的，更不用说最脆弱、最微小，犹如小草
一样的人身与生命，又怎么可能是恒常、稳固的呢？我们的身体、生命更是无常，更是不可靠的。今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（二）

今天，我们要学习的内容也是寿命无常。一切都是无常的，我们的生命也是无常的，而死
期是不定的，什么时候死，谁也确定不了。所以我们要抓紧时间，一分一秒也不能浪费，一定要把这些业障全部消掉，让自己解脱。
业障消了，对死亡生起了无所畏惧的勇敢之心，真正知道了死亡的真相，知道了没有什么
可恐惧的，没有什么可害怕的，这个时候才可以轻松自在。在此之前，每分每秒都不能浪费。如果你没有达到我刚才说的那种境界，突然死了，而我们往昔所造的恶业还没有消尽，我们怎么办啊？我们都必须要好好地考虑一下，自己是哪种人？是下地狱的那种人？是转生为饿鬼的那种
人？还是投生为旁生的那种人？我们的所作所为都是下地狱，堕落恶趣的因。如果我们没有消除这些业障，没有改正自己的错误，死亡突然来临，我们只能下地狱、堕落恶趣，感受果报，没有别的出路。都要考虑，真不害怕啊？
人啊，有的时候特别愚痴，一点点也不考虑这些事，根本不当回事，不在乎。我们真下地
狱了，堕落恶趣了，没有出头的时候，永远都在那里感受极大难忍的痛苦。这不是小事是大事啊！如果现在身体有点什么反应，就害怕了，“我是不是生病了？是不是生大病了？”若是有点疼痛的时候，又害怕了，“是不是我要死了？”这都算什么啊？即使病情再恶化，再严重，也比不上地狱的痛苦。你既然这么害怕感受痛苦，那你怎么不害怕感受地狱的痛苦呢？没有什么可说的，还是不相信！
行，不相信就不相信吧，到时候你会后悔的！业力现前的时候，像洪水一样，谁也挡不住。
若是有一天，下地狱的机缘真的成熟了，谁也救度不了你。三世诸佛都降临，都到你的面前帮助你，也避免不了你下地狱！到那个时候，诸佛菩萨也是束手无策啊！因为业力现前了，就要自作自受。自己造的业，只有自己来承担，谁也代替不了。
其实，诸佛菩萨的力量，上师三宝的力量是无边无际，不可思议的。但是对罪孽深重的人，
对业力现前的人来说，不起作用，他接收不到，感觉不到。所以一定要注意。现在是最关键的时刻，

想解脱成佛还是想堕落恶趣，都掌握在自己手里！

如果依靠人身如理如法地学佛修行了，今生就能解脱，甚至能成佛。如果你没有珍惜人身，没有好好地学佛修行，继续造业，继续懈怠懒惰、得过且过，你一定会下地狱、堕落恶趣的。现在都明白了吧？

我在前面讲过很多次，怎么还不着急呢？怎么不往心里去呢？很多人肯定会问："我成家了，有孩子了，也不能不管啊！我有工作，要上班，也不能不顾啊！"修行不耽误、不影响生活和工作。

抓紧时间学佛修行，每分每秒都不浪费，不错过，但主要是在日常的生活、工作中学修。不是学佛修行了，就在佛堂里、寺庙里、道场里坐着，念一部经，或念几个咒语。我跟你们讲过很多次，你单独安排时间学佛修行，其他时候却提不起念头，想不起来学佛修行，那你就不要想解脱了，不可能解脱！你单独安排时间学修，最多也就修行两三个小时。现在最精进的人，一天也就修行两三个小时，最多修行四个小时。一天二十四个小时，你才修行几个小时。

在这么短的时间里学修佛法，在其他的时间里造业。二十四小时之内，心一直在散乱，在胡思乱想，连两个小时或四个小时的修行都做不到如理如法。这样修行能解脱吗？不如法的就更不用说了。你一天行善的时间多，还是造业的时间多？二十四个小时之内，除了四个小时修行，就算这四个小时都是如法的，剩下还有二十个小时。好好观察，二十个小时之内，你的所作所为，所思所想，所言所语，都是造业！即使修法了，做功德了，这个善根与功德，也不一定能存住。

你一天的所思所想都是贪嗔痴慢疑，所作所为都是杀盗淫妄酒，所言所语都是妄语、绮语、恶语、离间语，你刚才做的那点微不足道的善根与福德，已经毁灭了，没有了。如果有回向或其他高的见解的摄持还可以，否则留不住。这样，学也是白学，修也是白修，能解脱，能成佛吗？

我们要仔细地观察、思维这些。真的很难啊！"我信佛，能往生就行......"你能往生吗？"我今生怎么都行，来世能成佛就行......"来世你连人身都得不到，能成佛吗？做梦去吧！这么一说很难，根本不可能。你要好好想一想，你是真想解脱，真想成佛的人吗？你说"我想解脱，我

想成佛”，是真心话吗？如果你是真心话，还愣着干什么？你怎么不学不修，不抓紧时间，不好好思维，不好好观察，不好好考虑呢？
人就是这样，因为业障、习气！就这么糊里糊涂地混日子。虽然有时候也想学修，也想解
脱成佛，但是实际上你学了修了吗？能解脱能成佛吗？整天心里想的都是什么，连自己都不知道！还说没有想什么，那你昏倒了？是不是死了？如果你没有昏倒，没有死，不可能没有想。连自己想些什么都不知道。你好好观察观察，你知道自己刚才想些什么吗？根本不知道！
就这样糊里糊涂、忙忙碌碌、马马虎虎地混日子。这不叫过日子！很多人根本不会过日子，
就是在这个世界上混，从无始劫以来到现在一直混、混、混！还混不够啊？人啊太愚痴了！那怎么办？我们在生活中、工作中，时时刻刻观察自己的心，调整自己的心态。
以前在藏地有位成就者，他没有念过多少经，也没有修过多少法。不是今天念这个经，明
天念那个经；今天持这个咒，明天持那个咒。现在我们这些人学佛修行就像到了超市一样，选这个选那个，挑这个挑那个，今天觉得这个好，学一学，过几天不行了，扔了又选，又扔又选…… 学佛修行哪有这样挑，这样选的？
他是怎样成就的？他每时每刻都在观察自己的心，调整自己的心态。如果在相续中生起了
一个恶念，就放一个黑豆；如果在相续中生起了一个善念，就放一个白豆。就这样观察、调整，观察、调整。刚开始的时候，大部分都是黑豆，没有几个白豆。慢慢地白豆和黑豆一样多了。最后全是白豆，没有黑豆了。这个时候他圆满了，成就了。
我们也应该这样。事实上所有的成就者都是这样学、这样修，通过这样的方法成就的，不
是像我们现在这样。今天选这个，明天挑那个，凭自己的感觉，感觉不太好，一下就甩了。你们已经甩过多少个法门，甩过多少个上师三宝，还能得到救度吗？这不是儿戏，不是随随便便的，都是有因果的！你造这些恶业的时候，对境是功德圆满、福慧圆满，三界所有众生的怙主！你甩掉的、舍弃的都是这些，还觉得什么事都没有似的。

因果就像杆秤，它给你称得一清二楚，不会有一点点差错，到时候一定会报应的。所有的
具德上师都是一体的，都是佛菩萨的化现。八万四千法门都是脱离痛苦的方法。自己能遇到就是缘分，凭缘分找上师、善知识，凭根基找法门。
你只要能坚定不移地学修下去，都能让你解脱，甚至让你成佛。不要分别、执着和排斥。
否则，就舍弃了上师三宝，舍弃了佛法。这样你还能学，还能修吗？你在上师三宝面前皈依的时候，说的是皈依佛，也没有说皈依哪个佛。你已经皈依了所有的佛，皈依了所有的法，皈依了所有的僧，皈依了所有的上师。所以没有必要分别。依止有缘的上师、善知识以后，好好地学修他所传的这些法就行了。这是缘分的事情。
每时每刻观察自己的心，调整自己的心态，一切功夫都下在心上，这才是真正的修行。修
行不在表面上，不在形式上，都在心里。心善一切善，心恶一切恶。即使你表面上做得再好，再如法，如果发心没有到位，心态没有调整好，也没有任何意义。你参加的法会再隆重，你修法的道场再庄严，你所跟随的上师、善知识再有名气，如果发心不到位，甚至还有其他的目的或恶念，不但没有功德，反而还有一定的罪过。
发心特别重要！我经常讲发心，我知道自己讲过很多次，而且是在同一个时间里重复讲过
很多次，但这不是重复，而是强调！我也不是没有别的法可讲，也不是不会换话题，而是因为这些重要，特别重要！
现在很多人学佛修行普遍存在的问题是不发心，盲目做，东跑西颠，东抓西抓，根本没有
基础，没有目标与方向。一步登天，建空中楼阁，可能么？加行都没有修好，怎么修正行啊？外加行都没有修好，连出离心都没有，怎么能发出菩提心啊？
发菩提心的功德非常大，我也知道，但是要有基础啊！前提是有出离心。如果没有出离心，你再怎么说“我要为众生，我要救度众生”，也没有用。真正到为众生的时候，还是为自己。对世间的贪恋还没有断，你想全力以赴地饶益众生，都是空话！

很多人现在都说：“发菩提心多好啊，我要发菩提心；空性智慧多好啊，我要修空性智慧。”一讲空性、三轮体空、两个次第、大手印、大圆满，都觉得殊胜，都想学修。一说加行，尤其是外加行——暇满难得、寿命无常等，都没有兴趣。这叫上下错谬而持，颠倒而持，这样闻法是不如法的！
连出离心都没有，对世间的贪恋都没有断，你说要为众生，要救度众生，都是空话，没有
用！慈悲心、菩提心都特别好，如果真正生起了菩提心，那就了不起了，已经成为菩萨摩诃萨了！在《入行论》等很多论典里讲过，菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心。世俗菩提心就是愿、
行菩提心。很多人认为要成为菩萨，就要生起胜义菩提心。但是寂天菩萨等很多大德、论师都不承认这种说法。他们认为，只要在相续中有了愿、行菩提心，有了世俗菩提心，就成菩萨了。这个时候你不是一般的凡夫，人们所说的菩萨，你也在其中。
你已经成为菩萨了，三界所有的众生，包括天人都可以顶礼你、供养你，你已经变成了他
们的皈依处，变成了他们的怙主了。你已经是菩萨了，还有什么可难的？《入行论》和其他很多论典，都讲菩提心的功德。菩提心的功德非常非常大，如果自己的相续中真正生起了菩提心，所有的业都会立即消尽。但是真正要生起菩提心，首先要有出离心。在出离心的基础上，再修四无量心 — — 慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心。四无量心修好了，才能生起真正的菩提心。如果真正的菩提心生起来了，就没有那么多分别了。现在很多人不知道修的是菩提心还是
什么心，越修分别心越强，越修越看不起别人。哪有这样的菩萨啊？在菩萨眼里，所有的众生都是平等的，都是他身上掉下来的肉，都是他的心脏，都是他的眼珠，都一样地慈爱。哪有那么多分别执着，总是看不起人家啊？
你要观察观察自己，有没有看不起人的毛病。如果有，就说明你没有慈悲心。连慈悲心都
没有，还能有菩提心吗？如果有看不惯的事，说明你没有智慧。有智慧的人，不会有看不惯的事；有慈悲心的人，不会有看不起的人。在他的眼里，人人都是平等的；在他的心里，一切都是平等，

都是清净圆满的。处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。哪有那么多事啊？

如果你不是真心实意地学佛修行，我就不管了，你喜欢怎样就怎样。如果你真想解脱成佛，你就在日常的生活中修行。我们现在早上第一个修法是上师瑜伽。早上醒来时，如果没有什么不方便，不要直接起床，修简单的上师瑜伽。上师和自己融为一体，自性和智慧融合一体，在这个境界中坐一会儿。

然后发心发愿，下决心，做决定："我一定要为众生成佛，为了成佛我今天一定要精进修法不能浪费，不能虚度光阴。"我们的发心仪轨就是为了众生要发誓修持成佛，为了圆成佛道要精进认真闻思修行。第一个是为众生要解脱成佛。如果我们连自己都没有解脱成佛，就无法救度众生。自己苦，众生也苦，多着急啊！第二个是为了早日修成正果，今天一定要精进学修，然后起床。

时刻都可以发心，连上卫生间的时候都可以发心。我们上卫生间的第一个发心是：自己身上这些魔障、病障以及无始劫以来所有的罪障都是毒，都变成大小便排出去了。第二个发心是：我们所排出去的这些东西，都变成了饿鬼道众生的饮食，变成他们需要的东西。对我们来说，这些都是脏东西，但是对饿鬼众生以及其他的众生来讲，都是最好的东西。我们连这个都不能浪费。我们发一个慈悲心，发一个舍心，他们一定能得到。我们觉得这些都是不干净的。其实不干净的都是我们的烦恼、业障。如果真正成就了，就没有不干净的了。

不垢不净，不生不灭，这是诸法的本性。如果觉得脏，不干净，就是我们的业障。只要业障排出去时发慈悲心，发舍心，需要这些东西的众生，一定能得到。为什么这样说？曾经嘎达雅纳尊者看到有很多饿鬼在一起抢东西。尊者用神通观察，没有别的，就是一口痰。一位比较有修行的比丘，在吐痰的时候发心了，舍给那些饿鬼道的众生。那些饿鬼就看见了，也得到了。如果我们不发心，他们看不到，也得不到。连这些都可以变成修行。转念多重要啊！

我们自己也要整整齐齐、干干净净的。我们可以洗脸，可以刷牙，但是不能起恶念。洗脸、刷牙的时候，有的人是贪心，有的人是愚痴，有的人没有什么念头，马马虎虎地洗刷。你们好好地

观察自己，是不是贪心？洗一洗，刷一刷，让自己变得漂亮一点，然后去迷惑众生。这个发心完全是恶，所以洗、刷、抹这些行为都是恶业！年龄比较大的人没有太多的想法，像完成任务一样，马马虎虎地洗一洗，刷一刷，糊弄糊弄就完事了。这就是不善不恶的行为。有修行的人就不是这样的了。“虽然我是个凡夫，但是我也代表上师，代表三宝，我也要好好表法。”我们所用的这些东西都是上师三宝的加持品，观想上师三宝的力量融入到这些用品里，通过诸佛菩萨的愿力和自己清净心的力量，洗刷的都是自己的业障、病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障这些障碍。我们洗干净了，刷干净了，这些罪障等也都清净了。
净土不在别处，都在自己的身上。自身是最圆满的坛城，自心是最究竟的佛。除了自己的
身心之外，没有佛，没有净土。我们所抹的那些东西也是加持品，不仅加持我们，还庄严坛城。为什么要庄严坛城？为了好好表法啊！学佛修行以后，不能弄得人不像人，家不像家，要利利索索、干干净净。昨天说的是“一个人见了，让一百个人伤心”，而今天是变得越来越年轻，越来越活泼， “一个人见了，让一百个人生欢喜心”。谁见了都赞叹：“学佛多好啊，修行多好啊！她以前不是这样的，现在学佛了，家里特别干净，特别好，变得越来越年轻，越来越快乐。”你应该这样表法，别的什么也不用说。
现在很多人自己还没有解脱，还想度众生，到处瞎讲，搞一些法会和活动。连自己都没有
度好，怎么去度众生？做梦去吧！用不着讲那么多，做那么多，好好地表法，这就是救度众生。家像个家，整整齐齐；人像个人，利利索索。谁看了都会羡慕、赞叹。你不用刻意去摄受他们、帮助他们，他们自然而然就会尊重你、崇拜你，自然而然就来跟你学修了。
你连自己都没有修好，没有调整好，还会有人跟你学，跟你修吗？不可能！到处说这个说
那个，没有用！庄严坛城，好好表法，这个发心完全是正确的。你这样洗脸、刷牙、化妆都有功德，没有罪过。
做饭、吃饭的时候也要发心，为众生做，为众生吃。为什么这样讲？因为你已经发誓、发

愿了，你要为众生成佛。为众生成佛就要学佛修行，学佛修行就要有一个健康的身体，一个良好的家庭环境。只有真正学佛修行了，才能解脱成佛；只有真正解脱成佛了，才能救度众生。这叫为众生吃。现在明白了吧？我做饭为众生做，吃饭为众生吃，这是必须的。我还要吃好喝好，因为我的身体是修法的工具，我修法是为解脱成佛，我解脱成佛是为了众生。没有一个好的工具怎么修行？连自己的身体都没有保护好，怎么能谈得上帮助众生？吃好喝好是应该的。发心不一样，所以结果不一样。吃饭和吃饭不一样，虽然你吃我也吃，你穿我也穿，但是因为发心不一样，目的不一样，动机不一样，所以结果不一样。做饭、吃饭都是为众生，我们应该这样发心。
好好打扫房间，把家里弄得整整齐齐、干干净净。抹，抹的是烦恼；擦，擦的是业障。你
应该这样想，这是消业最好的方法。
以前佛有个弟子叫周梨槃陀伽，特别笨。佛教给他一些简单的方法他都学不会，甚至连一个字也记不住。最后佛让他扫地，并告诉他：“你扫的这些尘土不是尘土，而是自己的业障，是自己的烦恼。”他特别虔诚，对佛所说的话没有丝毫的怀疑。他心里确实是这样想的，然后就这样做，最后把所有的业障、烦恼都扫干净了，成就了阿罗汉。我们也一样，这些灰尘、不干净的东西都是我们的烦恼、业障、分别、执着，把这些都擦干净，越擦你的内心越明亮，越抹你的内心越干净。这样发心去做，你的心地会越来越清净，内心会越来越自在。
我说的这些是最直接、最好的方法，如果你不用，我就没办法了。如果你把自己打扮得漂
漂亮亮，家里收拾得干干净净、整整齐齐，他人包括家人一定会羡慕得不得了，一定会从心里佩服你，一定会心服口服。若是你样样都做好了，我保证你在家里不会有任何修行上的障碍。
听起来容易，做起来难啊！这不是一两天的功夫，你要天天做。偶尔做一两天，做一次两
次，就不做了不行。我们这些学佛人，应该越学脑子越清醒，越修越勤奋，不应该懈怠懒惰。现在很多人都相反了，越学越糊涂，越修越懒惰。这就是修偏了！你不相信，我也没办法。你这样修会伤害很多众生，包括你自己。那怎么办？你把自己该做的都做好。上班也是一样，不管你是给别人

打工，还是自己做生意，都要接触很多人。你做的这些事情，对大家都有利益。不管是在单位，还是在办公室，不需要你帮助和支持的人不会来找你，来找你的人都是需要你帮助和支持的人。你真心地去善待这些人，你就是菩萨呀！不要太自私了。你不要仅仅为了一点点的工资而
给别人打工或者上班。现在有些人怕拿不到工资，担心得不得了。用不着担心！火点上了，灰自然而然就有了。只要你在自己的岗位上做好自己的事，工资一分钱也不会少，而且还会得到奖励。因为你是优秀的人，他不能不给你奖励！家里家外的事情都做得这么好，样样都做得完美无缺，生活充满了活力，充满了喜悦，那才是真正的修行人。想学就这么学，想修就这么修。
我们修习了人身难得之后，知道要学佛修行，不学不修不行；我们修习了寿命无常之后，
知道要抓紧时间，不能一拖再拖，每分每秒都不能浪费。但不是家也不顾了，孩子也不管了，工作也不要了，整天跑到庙里，跑到道场，进到佛堂里就不出来了，这样很容易修偏。
如果你有时间，既不用上班，也不用做生意，那就安排时间修行呗！磕大头，上早晚课，
再观修加行。既然你有时间，为什么还浪费时间，还忙什么，折腾什么啊？精进地修行啊！如果你要上班，有事情做，就要心甘情愿地做，这些一点点也不耽误修行。
虽然做生意有罪过，但是你可以发心。如果你发心给有缘的众生提供方便的场所或条件，
再去做生意，就不会有罪过。因为你的发心动机是正确的。若是发心正确了，一切都是正确的；若是发心清净了，一切都是清净的。不要有那么多顾虑。
很多佛经里都讲了做生意的过患。若是发心不到位，肯定有罪过。若是发心到位了，不是为了自己拿工资或赚钱，就不用考虑结果。你为大家付出——帮助别人、饶益众生，就像点火；自己暂时的利益——工资、健康、长寿、发财，就像灰，火点上了，灰自然而然就有，不要也有。现在有些人就是愚痴，不点火，还想求灰，肯定得不到。虽然很多大德高僧不要名誉，也不要财产，但是没有办法，福报到了，即使不要也有。福报不是求来的，不是拼命追来的，而是通过修行自然而然就有的。你要是去求去追，这就是求不得苦。即使得到了，也不会快乐，最后还会失去，

你真正想要的东西却永远也得不到。
你真正想要的东西，最终的目的是什么？既不是钱也不是名，你真正想要的是快乐与幸福，
你最终的目的也是快乐与幸福。你为什么想发财？为什么想得到名气？为什么想得到权力？就是为了快乐幸福么！但是你达不到最终的目的，得不到真正的快乐与幸福。虽然有钱了，有权了，但是不会快乐，一样有痛苦和烦恼。
真正修来的福报是无来无去，无始无终的。只有得到了这样的福报，才能得到真正的快乐
与幸福。为什么这么讲？因为对一个真正的修行人来说，有钱没钱无所谓，一样能快乐。即使有钱有权，也不会执着。从表面上看，他得到了，最后又失去了，但实际上对他来说，没有得到也没有失去。
虽然在表面上看，聚了散了，来了去了，但是对他来说，没有来也没有去，没有聚也没有
散。因为他不执着这些，所以不会受这些影响。任何时候他的心态都是平静的，不动的，这叫如如不动，这才是真正修来的福报。这些都是无所谓的，它自然而然就来，不要刻意去追求这些。结缘是为了了缘，该做的事情样样都做好，而且真心实意地做。不管是家里还是家外，不
管大事还是小事，每一件事都认认真真、老老实实地做，这叫了缘。我们结缘、了缘是应该的，同时应该无所求，有所求是错的。你去付出，没有条件，不求回报地去做每一件事，这叫了缘。这样回报自然而然就有。只有在你不求的时候，才有真正的回报。如果你刻意去执着、去追求这些，就会耽误自己。
我今天讲的都是让你们解脱，让你们圆满的一些方法，不是我要求你们什么，给你们制定
什么。这都是佛法，都是改正错误，断除烦恼，脱离痛苦，解脱成佛的方法。
如果想解脱，就这样去做。如果不想解脱，那这些与你没有关系。罪孽深重的人，三世诸
佛也救度不了。佛说东他却朝西，无法引导，无法帮助。这并不是佛菩萨不慈悲，不是佛菩萨舍弃众生。佛菩萨永远慈悲，不会舍弃任何一个众生，但是你自己不相信不听，有什么办法？

上师三宝的摄受与加持就像太阳，能照耀整个世界，但是你把自己关在一间小小的屋子里，
把门窗都关得严严的，阳光怎么照进来啊？把门窗打开，让阳光照进来；把心胸打开，让自己的相续成熟。这样上师三宝的摄受与加持，自然而然就能进入你的心中。在你心胸没有打开之前，上师三宝没有办法啊！
这样修行是完全为众生修行。不要太自私了，不要总想占别人的便宜，不能有这些想法，
这不是快乐的因，而是痛苦的因。现在有些人做生意，或者做其他事情，总想占别人便宜，不择手段地欺骗众生。这样就是造业。
你发心发愿，为众生提供方便的场所，真心地善待这些有缘的众生，不会有罪过。若是你
发心了，哪怕做饭、吃饭都是为众生。走路的时候，把上师三宝观在自己的右肩上，这样就是绕佛了，也有功德。安坐的时候把上师三宝观在头顶，祈请加持，也能得到加持。晚饭以后，如果有时间就做晚课，修除障法，当天的业障以及所有的业障，通过金刚萨垛佛的愿力和自己清净心的力量都可以消除。晚上睡觉前，将一天的功德总集起来再回向一遍。睡觉时，最起码刚开始时，做吉祥卧，忆念佛陀的功德，也有一定的意义。然后把上师观在心中，进入睡眠，你在梦中也会积累很多功德。其他任何时候都要观察心、调整心。这样过一天多有意义啊！这样学修，我们才能解脱，才能成佛，否则很难。
每时每刻都不要浪费，不要错过，抓紧时间，一定要好好修。不要虚伪，现在人都虚伪。
我们不说每时每刻，仅仅做这些功课的时候，都不认真、不用心。虽然表面上也念也做，但实际上心里想的都是乱七八糟的事情，很多人都是这样马马虎虎的。这都是在欺骗自己，是对自己的一种伤害。
我们要经常修无常。佛陀讲过，没成佛之前，一直要修无常，尤其是没有生起出离心之前，要多次修，反复修。华智仁波切讲：“思维外器世界而修无常，思维内情众生而修无常，思维殊胜正士而修无常，思维世间尊主而修无常，思维各种喻义而修无常，思维死缘无定而修无常，思维猛

厉希求而修无常。”通过各种方法、手段来修无常。
昨天我讲的是思维外器世界而修无常。外器世界有成、住、坏、空四期。山河大地，万事
万物，这些比较坚固、恒常的东西也离不开无常，最后都要毁灭、消失。
我们的生命就更不用说了，更是无常、不可靠的。就像水面上的水泡一样，特别脆弱。我
们的生命就在呼吸之间，每时每刻都有危险，都可能死亡。思维内情众生而修无常，从三界的顶层（最高的那一层）一直到地狱之间，有很多众生—
— 天人、阿修罗、人、旁生、饿鬼、地狱众生，但都离不开无常，最后都要毁灭、消失。
世上没有不死的众生。地狱众生的生命是最长的，但是最后也超不出死亡的范围，离不开
无常的本性，都要毁灭、消失。没有一个众生能逃脱死亡，有生必有死。我们从来没有听说过，也没有见过世间有不死的人。我们从出生的那一刻起，就开始迈向死亡，每分每秒、每时每刻都在接近死亡。如果不修行，无论采用何种方式，寿命都不会有任何的增加。时间每过一分钟，我们离死亡就近一步。人的生命就在呼吸间，一息不来就成隔世。什么时候死，在哪里死，以何种方式死，对我们来说都是未知的。在这一点上，生命是如此脆弱。面对死亡，我们只能束手无策、无可奈何；面对死亡，我们没有能力预知与确定，更无法阻止或改变。
死期是不定的，每时每刻都有死亡的可能。任何人面对死亡的时候，都是无可奈何的。大
家都好好想一想，当死亡来临的时候，我们该怎么办？都是无能为力，无法逃脱，只能死，任何办法都没有。老老少少、男男女女都是这样的结果和命运。我们都讲过，也听过很多这样的事情。不管是年龄小、年龄大，还是正值中年，都在接近死亡，走向死亡，面对死亡。在死亡面
前，三岁的小孩子和七八十岁的老人没有区别，都会死，也许立即就会死。你觉得自己还年轻，没有什么病，肯定不会死，今天、今年，再过几年、几十年也不会死，到七十岁、八十岁、九十岁再死。不一定啊！人死不一定是先生病，躺在床上，到医院或者通过各种医疗手段治疗，最后再死。有的说死就死，一刹那就死去了。在死亡面前没有老少、男女的分别。

你是好汉，现在可以不死，可以再等几十年，不可能有这样的事情。你年轻漂亮，现在可
以不死，等老了，头发白了，牙齿也掉了再死，之前不能死！哪有这样的事啊？不可能！你是大官，是总统，是主席，现在可以不死，等任务都完成以后，退休了再死，不可能的！死亡面前人人平等。不到时候谁也不用死，到时候都得死，一分一秒都不会让你等，它计算得特别准，而且管得特别严，没有任何讲道理的地方。
漂亮、有钱也没有走后门的机会。你想：我年轻漂亮，不怕阎罗王，我跟他说几句好话，
表现得好一点，可以不死。不可能！我有权力势力，通过权势我可以对付对付。不可能！死亡来临了，阎罗王的私人代表来了，你只能跟他走，没有讲情的机会。
世间的事情就不一样了，想想办法，走走后门，通过关系，说点好话都可以，但是在死亡
面前这样做是不可能的。死亡来临的时候，阎罗王不会客气，他不会接受这些。不只是老的小的，男的女的，也不只是有病的没病的，所有的人都要面对死亡，走向死亡。老的少的，男的女的，有病的没病的，有钱的没钱的，有权的没权的，什么样的人都一样，都无法逃避死亡。我们看得清清楚楚，怎么一点点也不动心，不换个角度想一想呢？
我这样问，肯定没有一个人打算今天死。你有什么把握？你为什么今天不会死？你凭什么啊？多想一想。死期是不定的，很多人都知道有生就有死，但是不知道，不明白“死期不定”这个道理。通过什么方式死也不一定，你觉得自己吃得很好，穿得很好，肯定不会死，不一定。也许最好的条件，最有营养的东西，却变成了让你死亡的因素。这都是不一定的。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（三）

今天，我们学习的内容也是寿命无常。我们的寿命非常短暂，几十年很快就会过去。在这
个过程中，时时刻刻都有危险，说不定一会儿就死了。所以学佛修行的事不能一拖再拖，一定要抓

紧时间，全力以赴地学修。
现在很多人对修法没有兴趣，不想学，不想念，做课不愿意做，听法也不愿意听，学佛修
行的事一拖再拖，一点点也没有紧迫感。这是什么原因？就是没有修好无常法，没有明白无常的道理。我们真修好了无常法，不可能不精进，不可能再这样懈怠懒惰，得过且过。
如果对寿命无常，对一切法都是无常的道理没有甚深的了知与体会，修其他任何法都不可
能有结果。现在很多人也想学，但是学不进去；也想精进，但是精进不起来。就是这个原因。只有把无常法修好了，才会精进，才会分秒必争、全力以赴地修行。这样学修，解脱成佛一点点也不难！现在对我们来说，解脱成佛多难啊！因为我们不精进，不用心。我们真正用心了，真正精进了，抓紧时间了，解脱不难，成佛也不难，真不难啊！难就难在精进不起来，不会用心，不会用功。所以修无常特别重要。
华智仁波切让我们通过各种方法去认识无常，了解无常，体会无常。前几天我讲过，思维
外器世界而修无常，思维内情众生而修无常。今天我们学习思维殊胜正士而修无常。
佛、大德高僧都摆脱不了死亡，超不出无常。贤劫曾经出现过很多佛，拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛……他们都有无伪的慈悲心，广大的智慧，有各种各样的神通与神变。他们通过三乘佛法救度、饶益过无数众生。他们都是人天的导师，三界轮回里所有的众生都崇拜、皈依、供养和祈祷他们，但是最后他们也没有逃脱死亡，都示现死亡，趋入涅槃了。
以前在印度，出现过具足无量功德的阿罗汉及八十大成就者，他们都有各种各样的神通与
神变。在藏地，莲花生大士广转法轮的时期，也曾经出现过无数的大智者。在内地也出现过无数的成就者，如达摩祖师、六祖慧能等，他们都远离了地水火风的一切损害。还有藏地的大成就者密勒日巴尊者，在山洞修行的时候，被一群猎人用毒箭射，不能射中；被拖入水中，丢下深渊，尊者依然能够返回原地；被人在身上堆上木材，可是火不能燃烧。然而密勒日巴尊者也没能摆脱无常。不仅仅是密勒日巴尊者，所有的大成就者，不管是印度的，藏地的，还是内地的，最后都没有逃脱死

亡，都示现了圆寂。
他们都没有逃脱死亡，远离无常。我们学得再好，修得再好，即使获得成就了，也要死。
那我们学佛修行是不是没有太大的意义了？不是！那些佛菩萨、大德高僧们示现死亡，趋入涅槃，跟我们不一样，他们已经了脱生死了。我们学佛修行也是要了脱生死。
了脱生死不是不生不死，而是没有生老病死带来的烦恼与痛苦。在示现上，他们有时候也
生病，最后也死亡，但是他们不会为这些而烦恼、担心或者痛苦，这就是解脱。释迦牟尼佛在世的时候，生过病，也吃过药，但是他没有痛苦，没有烦恼！“能吗？怎么有病还不烦恼、不痛苦？”能！这个不可思议。我们有时候讲“身受心不受”，就是这个意思。虽然身体上有病，但是心不会为病所动，所以心里不会有烦恼与痛苦。
佛菩萨、大德高僧在示现上都有这些生老病死，但实际上没有。因为他们已经超越了因果，
已经远离了世间法，他们不受任何因果，他们不受任何属于世间的影响，不受世间的生老病死所带来的烦恼与痛苦。我们现在肯定会受影响，生病了、老了、死了，肯定会烦恼、痛苦和害怕。其实我们解脱成佛了，不是到一个特别舒服的地方享受。“怎么不是呢？西方极乐世界不就是他们住的地方吗？还有现喜刹土等很多佛国。”他们解脱成佛以后，要不停地转，我们也要不停地转。但是转和转不一样，他们是因慈悲心而转，我们是因贪心而转；一个是自由地转，一个是不由自主地转。
佛菩萨、大德高僧们辗转轮回的时候，不是因贪心而转的，也不是身不由己地转，他们来
去是自由的，他们在辗转轮回的过程中不会有任何的烦恼与痛苦，不会感受轮回中的这些痛苦。就像莲花，虽然从污泥中生长出来，但是它不受污泥的污染。诸佛菩萨也一样，虽然也在轮回里，为众生转，但他们是因慈悲心，为众生自由地转。而我们因为还没有断掉对世间的贪恋，对轮回的贪着，所以因贪心不自由地转。我们马马虎虎地转，所以会受这些世间法的影响，会遭受轮回的痛苦。 “净土在哪儿呢？他们怎么不去净土呢？”净土和尘土不是这么分的。

在佛菩萨的境界里，到处都是净土；在我们眼里，到处都是尘土。有人说：“我上师慈悲，我现在不用修了，到临终的时候，他一定会把我带到西方极乐世界。”没有用！虽然你上师慈悲，他任何时候都不会舍弃你，他一定会把你带到西方极乐世界，但是你认识不到。即使你到了西方极乐世界，睁开眼睛一看，还是乱七八糟的尘土，你根本认识不到，感受不到。
佛菩萨在轮回中，在六道中，时刻不离净土，时刻都在净土中。心净，到处都是净土；心
不净，哪里都不是净土，到处是尘土。其实这些与外界没有太大的关系，都是自己的心，都是因业力所现，因业力所感，都是心的显现与游舞。
所以我们经常讲“唯心所现，唯识所变”，就是这个意思。环境、条件、相貌好与不好，都
是自己的心。怎么是自己的心？这不是山，这不是水，这不是房屋，这不是什么什么人吗？都迷惑了，这些是你自己的心。
我一问：“心在哪里？”都会往内找，都会把手指向胸口。心不在胸口，心脏不是心，大脑
也不是心。没有心脏的众生，没有大脑的众生，也存在过。以前很多人都见过没有头的人。你看看，没有头，没有大脑也有心。所以大脑不是心，心脏也不是心。把心脏拿掉，人可以不死，这样的公案特别多。你们多了解了解，多研究研究。
那心在哪？心找不到，心到处都有，一切的一切都是你的心，你所看见的，所听见的，所摸到的，所闻到的，所想到的，都是自己的心。“那怎么是心呢？我在这儿，它在那儿，怎么我可以住在屋里，可以过山，可以过河？这不是两个么？怎么河是我的心呢？”这都是心的化现，你看不出来。
心就像个特别高明的魔术师。他给我们表演的时候，我们根本看不出来。你再仔细看，仔
细分析，也看不出来，分析不出来。但实际上都是他变的。不可思议吧！这里有窍诀啊！他变这些东西的时候，一点点也不复杂。我们真学会了这个魔术，真找到了这个窍诀，非常简单，没有什么可迷惑的。但是我们当时看不出来，还是不知道。

都是一个道理，都是自心的化现，都是自心的游舞，但是我们看不出来。我们真正了解了，
体会到了，那个时候，很简单，确实是自心的化现，别的也没有什么。这个时候你才会明心见性。不知道自己的心在哪，也不知道心到底是怎么回事，然后在那边一不动二不说，糊里糊涂地坐着。想要明心见性就难了。
如果想明心见性，就去寻找心的来处、去处、本性。你找一找看，能找到吗？找不到的。
这就是心。你真正认识到了，那个时候才是明心见性了。弄明白了自己的心，见到了自己的心，就是心的性。其实心就是自己，自己就是心，你没有弄明白自己的心到底在哪，到底是怎么回事，实际上你还是没有弄明白自己到底在哪，自己到底是怎么回事。难道我们这些凡夫不愚痴吗？连自己都没有找到，连自己都没有认识到。“我怎么没有找到自己呢？这就是我么？我们怎么没有明白自己？”我们现在所认为的这个自己并不是真正的自己，我们现在所认识的我并不是真正的我，这是虚假的，如梦如幻的，根本不存在的。“难道这不是我吗？这不是自己吗？这不是我们的本性吗？”我们的本性才是真正的自己。除了本性、我们的心性之外，都不是真正的自己。其他的都是无常，都是空性，都是如梦如幻的。
诸佛菩萨因慈悲心而转，我们因贪心而转；诸佛菩萨自由地转，我们不由自主地转。一个
是轻松自在，一个是烦恼痛苦。在诸佛菩萨辗转轮回，饶益、救度众生的过程当中，他们也有自己的生活，也有自己的工作。虽然在表面上、形式上看差不多，实际上却不一样。
佛在世的时候也有行住坐卧，该吃的时候吃，该走的时候走，该睡的时候睡，该做事情的
时候做。诸佛菩萨、大德高僧们是通过愿力转生，而我们是通过业力转生，二者是两回事，一个是愿力，一个是业力。业力是不自在的，不轻松的；愿力是自在的，是轻松的。
我经常跟大家讲，我们可以在日常的生活中学修。如果我们真正能把佛法和生活结合起来，融合在一起，就能在生活中、工作中得到解脱，得到圆满。很多人都不相信，都怀疑。“我们能轻松自在地生活、工作吗？”“我有家，有孩子，有事业，要上班，要接待人，处理事，会有很多挫

折，还能轻松自在吗？”能啊！我们可以轻松自在地工作，可以快快乐乐地生活。我们生活的同时，一定会得到快乐；我们工作的同时，一定会得到自在。
我们都看清楚了，看明白了，知道诸法的本性，知道无常，知道空性，心里有数啊！我们
修无常，不是要远离世间，也不是要脱离生活、工作，而是心里要明白这些道理，要做好准备。如果你没有做好准备，它一定会影响你、伤害你的。如果你心里有数了，有准备了，它就不会伤害你了。因为都是虚假的，都是无常的。不管是财产，还是感情，都是无常的。如果你真明白了这个道理，心里有这种准备，到时候它就无法迷惑你了，你就不会受它的影响了。它肯定会变。如果它变了，你心里有数，你的心就不会跟着它变，跟着它动。如果你的心不跟着它动了，它变是它的事，与你没有关系。
一切都会变！顺境也好，逆境也好；爱也好，恨也好，都会变。处在顺境的时候，不要太
高兴，一定会变，因为它也是无常的。处在逆境的时候，不要太伤心，因为它也会变。好会变坏，坏也会变好；好也不可能永远好，坏也不会永远坏。感情也是如此，今天说爱是假的，不要高兴得太早，一定会变；今天说恨也是假的，不要动心，不要伤心，一定会变。爱也不可能永远爱，恨也不可能永远恨。对这一切的一切，心里都要有准备。如果你心里有准备，到时候就不会动心，不会受它的影响，这才是真正的解脱。如果你执着它，它就会伤害你。
你执着好，好会伤害你；你不执着坏，坏也不会伤害你，主要是自己。我跟你们讲过，境
和相不会障碍你、束缚你。你执着境，执着相，才是束缚，才是伤害。不执着不会有事，执着了才会有事。不要执着，一切随缘。缘来缘聚，缘去缘散，这都是很正常。来自由，去自由，保持自然，这才是真正的解脱。来了我们也不拒绝，要珍惜；走了我们也不追求，不勉强。这就是无常。一切都会变，唯一不变的也会变。如果你把它当成恒常了，它就一定会伤害你。只要你自己心里有数，有准备就行了，一切都是如梦如幻。
人的一生就是一场戏，人的一生就是一场梦。晚上做的梦叫黑梦，白天做的梦叫白梦。在

黑梦中很容易醒过来，但是在白梦中不容易醒过来。刚才说的无常的道理，诸法如梦如幻的道理，你真正懂得了，明白了才能放下。我们有时候晚上睡觉会做噩梦。比如，在梦中犯错了，判死刑了，快要被枪毙了，担心得不得了，害怕得不得了，痛苦得不得了，全身都是汗。突然醒了，才知道： “哦，原来是梦！”刚才害怕得出了一身汗，心脏还在砰、砰、砰地跳。但是你没有认识到的时候，把梦境当真了，所以受伤害了。如果你突然醒了，就没有事了，彻底解脱了。这是什么原因？你从梦中醒过来的同时，你知道了原来是梦，是假的，你不会再把它当真了，没有这种事了，心里就踏实了，就完全解脱了。同理，我们要从生活中、工作中，从这一切一切当中解脱。
虽然这都是一场梦，都是不存在的，但是我们没有认识到，所以把它当真了，然后时刻受它的影响——有时候高兴得不得了，有时候伤心得不得了，有时候害怕得不得了，有时候悲伤得不得了。比如，你刚才睡着了，开始做梦了。你梦见自己最喜爱的儿女突然生病了，到医院抢救，没有抢救过来，死了，然后伤心得不得了，眼泪都掉下来了，把枕头都弄湿了。你为什么受它的影响呢？因为你把它当真了。如果你突然醒了，发现是梦，这事根本没有发生过，儿女根本没有死过。你没有当真，就不会受这个梦境伤害。你既不悲伤，也不哭了，你就解脱了。因为你知道了，这都是假的。
同理，如果我们要从白梦中，从生活、工作、日常的琐事当中解脱，就要看破，就要知道
都是假象，都是如梦如幻的。若是你真正知道了，弄明白了这些都是假象，都是空性，本来是不存在的，本来没有发生过，本来就没有这些事，这叫见性了。如果真正对这个道理有体会了，那你就彻底解脱了。这是唯一的方法。若是你刚才在梦中没有醒过来，不知道梦是假的，你用其他的方法都没有用，解决不了问题。学佛修行也一样，如果我们不明白无常，不明白空性，不知道诸法如梦如幻的道理，我们就无法解脱。
人的一生就是一场戏！如此说来，我们都是演员，正在演戏。很多人都不知道自己正在演
戏，把每一个角色都当真了，多愚痴，多可怜啊！那怎么办？我们都是演员，都正在演戏，要把这

个道理弄明白。我们演戏的时候一定要演好，但是演戏的过程中不能糊涂，每一个角色都要看清楚、弄明白，这样才能解脱。虽然那些演员在演戏的时候，有爱的表情，也有恨的表情，什么表情都有，但是在他们的心里，却不会有真正的爱或恨。因为他们知道自己正在演戏，而戏都是假的。
在演戏的过程中，对方说爱他，他也不会当真，不会为这个动心，他知道这是假的；对方
说恨他，拿枪对着他，要打死他，在表面上他会害怕，但是他心里不害怕。如果心里没有害怕，就没有事了。他为什么不动心，不害怕呢？因为他知道这是演戏，是假的，所以不会动心。
同样的道理，我们现在也在演戏。不管是在家，还是在单位，不管是在什么样的环境里，
在什么样的情况下，都是在演戏。如果你知道自己正在演戏，都是假象，你就不会动心；如果不动心，就不会受这些影响；如果不受影响，就不会有烦恼与痛苦。这叫证悟空性。如果没有这样的认识与觉悟，不要说自己出境界了，不要说自己明心见性了，不要说自己成就了，不要说自己修禅修得如何好，不要说自己修法修得如何好。
什么是如如不动呢？在一切境中心不动摇。什么叫心不动摇？就是明明了了，对这些境况
一点点也不动心，不执着，这叫如如不动的心。心如如不动，不是什么也不想，什么也不做，也不是什么也不要。刚才说了，我们都是演员，不管是因业力，还是因愿力，要演很多很多的角色，但是我们在演戏的过程中不能糊涂，要认认真真地演下去。既然我们有这个任务，就要演好。如果没有演好，也是一种过错。可是在演戏的过程中，我们不能糊涂。如果糊涂了，把这些都当真了，也是一种过错。
佛经常讲：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”佛讲的诸法最究竟的道理，最究竟的真相、真理是什么呢？就是“性空妙有”。虽然体性是空的，但是妙有——缘起的作用是不空的。这些就是刚才说的，虽然演戏的时候每一个角色都在认真演，但是演戏的过程中不糊涂，每一个角色都不当真。虽然体是空，但缘起的作用是不空的。一会儿说空，一会儿说不空，二者是不矛盾的。你真正知道了这个道理，才是开悟证悟了。

按凡夫的思想或意识来讲，在一个时间、一个角度、一个房间里说有又说没有，是矛盾的，
但实际上是不矛盾的。刚才说的，虽然体性是空的，但缘起的作用是不空的，二者是不矛盾的，是双运的，是无二无别的。佛在《心经》里讲的“色即是空，空即是色”，也是这个意思。这就是无常。诸法的本性是无常，如果把无常，把所有的法都在刹那刹那当中变，把诸法如梦如幻的道理真正弄明白了，就彻底解脱了，这就是证悟空性的智慧。
今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

寿命无常（四）

今天我们要学习的内容也是寿命无常。人的寿命特别无常，就在呼吸之间。时时刻刻都有
危险，时时刻刻都有死亡的可能。我们在死亡面前都是束手无策，无可奈何。死亡来了，我们只能面对，无法改变或逃脱。但是我们可以提前做好准备，抓紧时间，让自己解脱成佛。如果我们解脱成佛了，就能了脱生和死所带来的一切烦恼与痛苦。如果我们没有学好修好，没有解脱成佛，面对死亡的时候，心里会挂念、放不下，还会特别害怕，还要感受特别难忍的痛苦。如果我们学好修好了，解脱成佛了，就不用这样了，我们可以勇敢地面对，可以不受死亡带来的烦恼与痛苦。
我们观修无常的目的是什么呢？就是要明白一切都是无常的，都没有恒常不变的，都在刹
那刹那当中变。我们不是什么也不要，也不是什么也不做。若是我们真正明白、懂得了寿命无常的道理，我们做任何事都会用心，都会抓紧时间。可我们现在是相反的。因为我们做任何事都不用心，不用功，所以没有成功，没有成就。若是我们真正懂得了寿命无常，真正明白了一切离不开无常的道理，无论做任何事都是自己想做的，都是自己愿意做的。
因为我们都是学佛人，都是修行人，我们已经明理了，所以我们不会有不愿意做的事情。
不管是家里还是家外的事，不管是大事还是小事，都是一种缘。既然结上了这个缘，就一定要了这个缘。我们在了缘的过程中，一定会用心，一定会抓紧时间，分秒必争，全力以赴。这样，我们做

任何事情，包括修行都会圆满成功。
为了自己的解脱，或者为了众生的解脱而学佛修行，我们不会一拖再拖，也不会懈怠懒惰，
一定会抓紧时间，全力以赴、竭尽全力。在这样的情况下，我们很快就会成就。这就是我们修无常的原因。我们会得到这样的结果和利益。
前几天我们从各方面考虑、观察、研究而修无常。今天我们学习思维世间尊主而修无常。
在这个世界上，出现过帝释天、大梵天、遍入天、大自在天等天王。他们曾经掌握着整个世界。虽然他们的权力、势力都是至高无上的，但是最后都没有逃脱死亡。还有很多具有五种神通的仙人、天人，虽然他们有神通，有神变，可以随意变化，但是最后也都没有离开无常，没有逃脱死亡。以前出现过很多金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王，他们统治了整个三千大千世界，所有
的人和物质都由他们统治。虽然他们有至高无上的地位，耀眼显赫的权势，他们的福报特别大，但是最后也都没有逃脱死亡。
在藏地，以前也出现过很多有权有势的人物，如法王赤松德赞、松赞干布、赤热巴巾等。
他们分别是文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨的化身，虽然他们都有修有证、有权有势，但是最后也都没有逃脱死亡。
在内地，唐朝、宋朝、元朝、明朝、清朝这些朝代，都有过很多皇帝。皇宫就是人间的天
堂，皇帝就是人间的天主，他们有权力，有势力，可以说要什么就有什么，想干什么就干什么。跟他们比，我们的权力、势力、财力都是微不足道的。可是他们也没有逃脱死亡，现在什么也没有了。我们要这样思维、观修无常。
思维各种喻义而修无常，也就是观察、思维各个方面而修无常。劫的增减也是无常的。初
劫的时候，天空中没有太阳，也没有月亮，人的身体特别高大，会自然发光，以神变在空中行走，以甘露为食，寿命也特别长，有八万四千岁。慢慢地，这些众生被无始劫来的习气牵引，产生了诸多烦恼。

那时的人特别自在，当时没有太阳、月亮，也不用灯。人的福报能与天界相比，跟天人差
不多。也有一种说法，人是从光音天下来的。刚下来的时候，生活特别自在。后来生烦恼，生贪心了。刚开始都不吃东西，以甘露为食。有一天，有个人无意当中尝了一种东西，发现特别甜，特别好吃，就把它吃了。然后大家都知道了这个东西好吃，都开始吃，从此以后就开始吃东西了。这样就生起贪心了。那种东西也是一种甘露吧，一舔就能吃饱，也不用吃别的东西。最初吃一点点就行，慢慢地还想吃，贪心就越来越重了，吃得就越来越多了，最后那种东西就没有了。后来又出现了一种粮食，他们就吃粮食。刚开始的时候，没有男女的分别，吃了这个东西以后，就有了男女的分别了。因为吃这个东西，身上的光也没有了，然后都祈求。以共同福报的感召，天上出现了日轮和月轮。
刚开始也没有什么国王，比较自由，想吃就吃，今天吃的今天收。有一天有个人开始积累
了，明天吃的，今天就收回来了，然后别人都跟他学，慢慢地就各收各的了。比较勤奋的得到的就多，比较懒的得到的就少。有一天有个人偷东西了。然后大家决定，要有个管事的管理众人，这怎么办？大家说选举，把其中一个比较好的人选出来当管家。第一个国王就是这个人。慢慢地，众生的业力越来越重了，烦恼越来越多了，福报越来越小了，逐渐演变到现在这种状况了。
以前的人类不是像现在这样的。释迦牟尼佛在世的时候，人的寿命是一百岁，现在是六十
岁左右，慢慢地还会减。最后人的寿命减少到十岁。那个时候，会出现各种疾病、战争、饥荒等灾难。南瞻部洲的大多数人会因为这些灾难而死亡，只剩下极少数众生。剩下的这些众生，生命也特别短，五岁就成家、生孩子。他们的身体只有我们现在人的一肘高，特别弱小，寿命也特别短，福报也特别浅薄，连世间的福报也没有。
为了度化这些众生，弥勒菩萨示现了一个身体有两肘高，寿命长，福报也比较大的人。他们特别奇怪，都到他的面前问：“你是怎么回事啊？长得这么高，福报这么大，寿命这么长啊？” 弥勒菩萨化现的那个人就回答：“因为我持不杀生戒了，所以身体就高，寿命就长，福报也大。”

然后大家都跟他学，都不杀生，爱护自他的生命了。慢慢地他们的身体也长高了，寿命也延长了，福报也越来越大了。
刚才是衰减的过程，现在是增长的过程。福报增长，生命增长，身体也增长。当人的寿命
增长到八万岁的时候，弥勒菩萨出世了，示现成佛转法轮。现在我们正处在衰减的时期，然后再增长。寿命有衰减也有增长，增长到八万岁，再减少到十岁。
这样反复增减十八次以后，一切众生的寿命达到无量岁的时候，胜解佛出世。他是贤劫最
后一尊佛，他住世的寿命和时间，是前面所有的贤劫千佛住世的寿命和时间的总和，饶益众生的事业是前面所有贤劫千佛数量的总集。胜解佛的教法时期也比较漫长，最后他的教法也隐没了，这个劫就毁灭了。这就是一个劫的增减。
我们在前面讲过，小劫、中劫、大劫。这是一个大劫增减的过程。这也是无常的，有时候
增长，有时候衰减，既不是永远增长，也不是永远衰减。有衰减就有增长，有增长就有衰减。任何事情都是这样，有利就有弊，有弊就有利，都是相对立的，没有独立的。大家都要明白这些道理。还有一年四季的变化，年月日的变化，时间的变化，家庭的变化等。现在和几十年前不一
样，今天和昨天也不太一样。我们要从各方面考虑、思维而修无常。
所以，内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物也不存在，可以概括为生际必死，
积际必尽，合久必分，堆际必倒，高际必堕。此外，亲怨、苦乐、贤劣及一切分别念也都是无常的。生际必死：有生就有死，生死也是无常。
积际必尽：有积累就有穷尽。我们现在就要在日常的生活中积累福报，不能消耗福报。如
果不积累福报，只消耗福报，总有一天福报会穷尽的。因为积累和穷尽也是相对立的，所以我们的福报肯定也有穷尽的时候。虽然一切都有穷尽的时候，但是不能因为这个想不开、想不通。
合久必分：有聚就有散。现在很多人不明白这个道理，相聚的时候高兴得不得了，离散的
时候伤心得不得了，这都是自找烦恼、自寻痛苦。其实这都很正常。因为有聚有散，不聚不散，所

以也没有什么想不通、想不开的。不管是亲戚、朋友，还是家人，最后都要分散。聚也不可能永远聚，散也不可能永远散。
堆际必倒：堆积起来的东西，有一天肯定会倒塌的，不管是建筑，还是其他的东西，都一
样。
高际必堕：有升高就肯定有堕落。
亲属和怨敌也是无常的。亲属之间，父子之间，其他家人之间，互相都是讨债还债，报恩
报怨的。要不就是报恩的，要不就是报怨的，要不就是讨债的，要不就是还债的。有的人有时候也想不开：我对他是真心的，但是他还对我这样；我为他付出很多，但是他还对我这样。如果你对他真心地付出，他没有为你付出，还对你不好，这也是自己的因果。他今生来到你家，和你结缘，是报仇、报怨、讨债的，前世你肯定伤害过他。
虽然有的人对他人不是特别真心，也没有为他人付出过什么，但是对方特别喜欢自己，对
自己特别真心，特别愿意为自己付出。这也没什么，这也是因果。肯定是你前世对他好过，前世他欠你的，今生就结这个缘，报恩来了。
以前在印度，有一天嘎达亚那尊者出去化缘，看见一户人家门前有个妇女，怀里抱着个孩
子，吃着鱼，身边有条狗，狗在啃她吃剩下的鱼骨头，她拿石头打那只狗。嘎达亚那尊者通过神通观察，发现那个妇女怀里抱的孩子，是前世杀她的仇人；她吃的这条鱼，是她前世的父亲；她打的那条狗，是她前世的母亲。然后嘎达亚那尊者说了这么个偈颂：“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。”现在如果通过神通观察，我们这些人大部分都是这种关系。
有时候一看，感到特别可怕；有时候一看，感到特别可笑。但我们都特别迷惑、麻木、愚
痴，根本不知道彼此是怎么回事，是什么关系。一家三口聚在一起也不容易，一定要珍惜，互敬互爱，和睦相处，都是无常的，没有多长时间就要分散了。有修行的人和成就者就不说了，除了这些

以外，家人之间都不是好的缘分，都是互相欠，互相还。今天欠，明天还；今生欠，来世还。这就是我们所说的“冤冤相报，没完没了”。都没有什么太好的关系。
善待众生，善待家人，善待一切，广结善缘，不能再结怨恨了，不能再结恶缘了，不能再
讨债了，不能再欠人家的了。否则，将来还要感受苦报。付出、关心、照顾的时候，应该没有要求，不求回报地做，这样才能了缘、了债、了生死。这是我们唯一要做的事情。
我们在寺院，在道场，跟善知识、善友们在一起的时候；在家里，跟家人在一起的时候；
在单位，跟同事在一起的时候，都要珍惜，广结善缘，不结恶缘，互敬互爱，和睦相处。不要总是吵吵闹闹的，这样对大家的今生来世没有好处，只有坏处。所以，一定要注意心态，注意行为，不能有恶念，不能伤害这些有缘的众生，不要再继续造这些恶业。
我们学修了人身难得，懂得了人身的价值，我们也会珍惜人身。我们知道要学佛修行，也
下了决心。接着我们学修了寿命无常，知道学佛修行的事不能一拖再拖，一定要分秒必争、全力以赴、抓紧时间，一定要赶在死亡到来之前解决生死大事。这是我们学习寿命无常最重要的意义。今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

2009万盏法会开示

开显解脱道之寿命无常

今天，我在这里简单地给大家讲一下加行的修法仪轨《开显解脱道》。昨天讲的是暇满难得，
今天要讲的是寿命无常。不仅我们的寿命，所有的法都是无常的。不管是外器世界还是内情众生，都离不开无常的本性，都是在刹那当中变。我们现在都没有明白这个道理，没有懂得这个事实真相，把这些都当成恒常不变的去执着，所以我们放不下，非常烦恼痛苦。佛讲的无常，对我们的启发和利益非常大。

佛在经中讲过，很多大德高僧也讲过，修无常的功德不可思议。我们真正能够懂得诸法无常的道理，才能真正地学佛修行。因此无常的道理非常重要。昨天讲的，暇满的人身像如意宝一样珍贵，一样难得。虽然我们得到了，但也不是恒常的，时时刻刻都有死亡的可能。

无常的道理我们到现在还没有弄明白。如果真正弄明白了，时时刻刻都有“可能会死”的念头，就不会懈怠懒惰。虽然有些人也想精进，也想学修，但就是精进不起来，学不下去。就是因为寿命无常这个道理还没有弄明白。“今天我可能会死！”现在肯定谁也没有这个准备，谁也没有这个计划，肯定都没这么想。

生际必死：虽然我们都会死，但是什么时候死，在什么地方死，以什么方式死，谁也无法确定。我们时时处处刻刻都有死亡的可能。如果我们还没有学好、修好，没有往生的把握，还没有解脱，没有成就，就突然死了怎么办?

好好观察自己的相续，如果自己突然死了会怎样？会堕落还是会上升？我们宿世造的恶业和今生今世身口意造的恶业，一定会让我们堕入地狱，堕落恶趣，多可怕呀！如果业障还没有消除，福慧还没有圆满，就这样死了，再也没有解脱的机会了，要感受无边无际的痛苦。若是仔细观察、考虑、思维，心里一定会非常恐惧。

现在很多人都很懒，精进不起来。虽然得到人身了，闻到佛法了，有学佛修行的机会与机缘了，但都懈怠懒惰，得过且过，一切都错过了。这是什么原因？就是寿命无常这个道理没有弄明白。

佛讲过，不管是外器世界还是内情众生，都没有恒常的、不变的，都在刹那刹那当中变。大家要反复地思维这个道理。我们很多的时候都很执着。哪有不变的？如果我们心中没有准备，突然变了，就会烦恼痛苦。其实它的本性就是这样，都是无常，心里有准备就行了。都会变，好也会变，坏也会变，感情也会变，所有的一切一切都会变。若是懂得了，明白了佛讲的轮回、无常、空性这些道理以后，心里有数，有所准备了，一旦变化了，也不觉得可怕，也不会烦恼痛苦。修行就

应该这样修。
我们不是要逃避现实，而是要面对现实。虽然我们逃避不了无常，逃避不了现实，但我们
懂得了这些道理，在面对现实的时候，心里就会有所准备，到时候不会烦恼，也不会痛苦。不管要感受什么，要面对什么，都是应该的，没有不应该的；不管发生什么，都是正常的，没有不正常的。因为诸法的本性就是这样，都是无常的，变化的，虚假的。
所以我经常跟大家讲，一定要看淡，心里要有数。不管他对你怎么样，好还是不好，都不
要太当真，不要太执着，有一天肯定会变的。今天对你脸色不好，态度不好，特别冷漠，甚至是伤害你，这个也会变。忍一忍很快就会过去，再过几天，过几个月，也许对你的态度就变了。不管是为人处事，还是在生活中、工作中，心里都要有所准备。如果以这样的心态去面对，就没有烦恼，没有痛苦，这就是修行。
我们现在都把假当成真，把苦当成乐，把无常当成恒常，然后去执着。面对顺境时，遇到
一些好的事情了，就高兴得不得了。一切都是变化的，变了心里又大失所望，又起烦恼，又痛苦了。因为我们不懂、不明白诸法的真理，已经得到的一些好处怕失去，没有得到的怕得不到，总是这样患得患失，非常苦恼、不自在。
不管你在何处，在何种情况下，该得到的一定会得到，该失去的一定会失去。有的人心里
很矛盾：这个工作不合适我，我想换个工作，可是换了又怕不好。换也不好，不换也不好，心里总这样想。没有必要。该换的时候自然就会换，不该换的时候想换也换不了。一切随缘去做，这才是真正的自在。
什么是修行？结什么缘就了什么缘。不管是善缘还是恶缘，不管是好缘还是坏缘，都要了。
修行就是了缘、了债、了生死。缘没有了，债没有还，你想解脱是不可能的。缘了了，债还了，生死自然就了了。
这个工作不理想，我一定要换；这段婚姻不美满，我一定要离婚。以前也有人问过我这个问

题：“我该离婚还是不该离婚？”问问你自己，你不愿意离婚是为了什么？愿意离婚是为了什么？有的人觉得：“学佛人不应该离婚吧？”但是缘分尽了，想过也过不下去；缘分没尽，想离也离不了。都是因缘果报，一切顺其自然。
很多人心态调整不过来，觉得自己对家人、对孩子特别好；认为自己太累了，受委屈了，
付出太多了却没有回报，努力了却没有结果。不懂因果的人就是这样，不懂无常的人就是这样。为什么家里所有的活都由你一个人来干？为什么所有的事情都由你一个人来解决？有的人因为这个而烦恼、苦恼。“他什么也不管，都由我来解决！他们什么也不做，都是我来做！儿子、儿媳、孙子还经常来家里吃饭，我还得侍候他们。”心里不舒服。
这是因果，没办法呀！你不愿意做也得做，这是债没还完。修行人既然有这样的机缘，有
这样的因果，就应该心甘情愿、心平气和地去做。这样才能了缘，才能还债。一定要想开想通。 “世上没有完美，想开了想通了就是完美；世上没有完美，知足了少欲了就是完美；世上没有完美，随缘了放下了就是完美。”就这三句话，意义很深啊！三藏十二部显密一切经典的精华，都包含在这里。若是你弄懂了、做到了，你就成就了。若是没有弄明白这三句话的意义，没有做到，那你学佛修行再精进也没有用，不会有任何成就，不能解脱。这三句话说起来容易做起来难。“想开了想通了这就是完美。”哪有十全十美的，差不多就行了！佛讲过：“哪里都有吉祥，哪里也都有不吉祥，哪里都有佛，哪里也都有魔。”有好就有坏，这是相对的。要懂得这些道理，要学会圆融，学会放下。不要太执着，一切随缘去做，顺其自然。不管是好还是坏，结什么缘就了什么缘，有多大福报就享受多大的福报，没有什么。
你就是这样的福报，这样的缘分，就应该心甘情愿地接受，住哪儿都可以。若是你有福报，
住别墅也可以。如果没有住别墅的福报，就住一般的楼房。如果连住一般楼房的条件都没有，就住平房。如果连住平房的福报都没有，就住草房，住山洞。
我经常跟大家讲，这都是无常的、虚假的，随时都会变，好也好不到哪去，坏也坏不到哪

去。有些人为了面子苦恼得不得了。现在给你的表情很好，对你的态度很好，一会儿就会变，这有什么可执着的！顺其自然，不管是好还是坏，无所谓。有些人觉得，别人看不起自己。这就是执着世间八法，执着赞叹，执着诽谤。做不好，怕别人诽谤；做好了，希望别人赞叹。没有什么，他人的赞叹或者诽谤，都不一定是真实的。凡夫就是这样，心态好的时候，对你印象好的时候，高兴的时候一定会赞叹你，不高兴的时候一定会诽谤你，这就是他的心态。不管是赞叹你，还是诽谤你，都无所谓。做好自己该做的，把握好自己的身口意就行了。
一切都是无常的，亲友与怨敌也是无常的。我们的亲朋好友，对我们特别贪恋，特别执着，
这是无常的，不是永恒的。我们特别讨厌自己的怨敌仇人，这也是无常的。他们也曾经做过我们的恩人，也曾经喜欢过我们，爱过我们。我们的亲戚朋友，以前都当过我们的仇人，也伤害过我们。这没有什么，都是一样的。
生际必死，积际必尽，堆际必倒，高际必堕。大家要把这些道理都弄明白。即使是这些道
理，也在变化中。我们时时刻刻要思维、观想这些。
这些非常非常重要。博朵瓦格西也说过：“在所有法门中，若是想专修一个法，无常法是最最殊胜的。”他为什么这样讲？你把无常的道理弄明白了以后，才能真正进入佛门，才能精进地学佛修行。这样，解脱成佛就不远了。我们到现在还没有把无常的道理弄明白，所以每时每刻都在懈怠懒惰，精进不起来。有人说：“上师，我也想精进，但是精进不起来，怎么办啊？”只能修无常。华智仁波切也讲过，通过外器内情的各种变化去修无常，才能真正产生定解。
今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

11年百日共修

寿命无常 第一讲

暇满的人身非常珍贵难得，我们既然得到了，就要发挥它真正的作用与价值——学佛修
行，让自己解脱成佛。
我们得到了暇满的人身，这是千载难逢的机会。前面我们从因缘、比喻和数目的角度思维
了暇满难得。六道轮回只有痛苦，没有安乐，而暇满的人身是我们学佛修行，摆脱痛苦，解脱成佛唯一的机缘与条件。我们现在已经认识到，一旦失去了人身就再也不可能得到了，所以我们不能再错过机会，一定要抓紧时间利用暇满的人身让自己解脱成佛，这是我们最终的愿望，共同的愿望。任何人都不愿意感受痛苦。人们一直在为了摆脱痛苦，获得安乐而奔波忙碌，比如结婚、
生孩子、上班等。但是人们所做的这些与想要的结果却是背道而驰的，最终得到的只有烦恼和痛苦，永远不会有真正获得安乐和幸福的时候。
佛在经中讲，众生愚痴颠倒，所想和所行是背道而驰的。想得到快乐，却不会种快乐的因；
不愿意感受痛苦，却偏偏种痛苦的因。我们学佛了，就不能再这样了。如是因，如是果；种瓜得瓜，种豆得豆。我们不能种痛苦的因，要种快乐的因，这样才会得到安乐，才不会再感受痛苦。
那怎样做才不会种痛苦的因，而是种快乐的因呢？就是要如理如法地学佛修行，这样我们
就可以成佛，就可以永远地从烦恼与痛苦中解脱了。什么是成佛？简单地说，就是福德资粮与智慧资粮达到圆满。我们要分秒必争、全力以赴地学佛修行，解脱成佛，承办自他究竟的利益。
暇满的人身珍贵难得，是我们解脱的唯一机会。尽管我们现在已经得到了，但人身是无常
的，就像水面上的水泡一样，特别地虚幻、飘渺、不可靠，随时都有失去的可能。所以，我们应该好好地珍惜它、利用它修持正法。但是很多人都找借口：“我现在有工作，等退休了，就可以专心地修了；我儿子现在还没毕业，等儿子毕业了，我就可以安心地学了；我孙子刚上幼儿园，要接送，没有时间，等孙子长大了，我就可以安心地学修了……”我经常听到这样的托辞。学佛修行不能这样往后拖，因为死亡无常！什么时候死，在什么地方死，以什么方式死，谁都无法确定！
是在家里死，在单位死，还是在马路上死，你能确定吗？处处都可能成为我们的死地！是
现在死，今天死，明天死，过一个月死，还是过一年死，你能确定吗？每一刹那，每一时刻都可能成为我们死亡的时刻！现在社会上导致人死亡的因素特别多，让人生存的因素却特别少，如圣天论师所言：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”很多时候我们生存的方式都会变成我们死亡的因。比如：食物中毒、煤气中毒、遭遇车祸等。

在座的大部分人都没有准备今天死，都认为自己今天肯定不会死。《因缘品》中云：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”意思是：今天死，还是明天死，谁知道啊？也许明天我们就要离开这个世界了，所以今天就应该精进，不能懈怠。对明天不死，你有什么把握？ “死主大军”就是阎罗王和他的狱卒们。你和他们是不是亲戚啊？是通电话了，还是通信了？是不是已经商量好了？是不是他们跟你说：“你放心，今天你不会死，明天也不会死，等你退休了，老了，到八九十岁的时候，我们再来接你。”
如果不是这样，那你有什么把握？你凭什么知道今天不会死，明天也不会死？现在你自己
对照一下，有没有想到今天死？有没有想到明天死？如果没有，那你为什么不想一想呢？
我们随时都有死亡的可能，所以应该将每一刹那，每一时刻，都当作自己生命的最后时刻，
这样才能精进学修。
一切都是无常的，无论是外器世界还是内情众生，都离不开无常的本性，尤其是我们的生命，非常脆弱，非常不可靠，随时都有失去的可能。你可能觉得，“死就死呗，有什么了不起的！” 那我问你，那时你有解脱成佛的把握吗？如果没有，那你有来世获得人身的把握吗？若是你连再次得到人身的把握都没有，下场只有一个——堕入恶趣。要么是下地狱，要么是投生为饿鬼，要么是投生为旁生，除此之外，别无选择。很快就要感受无穷无尽、难以忍受的痛苦了，怎么还不害怕呢？
八寒地狱与八热地狱等十八层地狱里的众生要感受的寒热痛苦，不是一年、两年，也不是
几百年、几千年、几万年，而是数劫！饿鬼道的众生因数百年中找不到食物而要感受饥渴难忍的痛苦。你是不是对这些没有感觉？如果没有太大的感觉，那你应该禁食，几天不吃饭，感受一下饥饿的痛苦；几天不喝水，感受一下干渴的痛苦。其实这些痛苦，与饿鬼道的众生所感受的痛苦根本无法相比，但是最起码我们也能知道饥饿和干渴是什么滋味了。然后再进一步地思维，也许感受会更深，体会会更深。我们的传承里也有这样的修持方法。
现在，我们生命中的每一刻既是解脱的机会，也是堕落的机会。若是把握好了，我们就会
解脱；若是把握不好，我们就会堕落。因此我们不应该总往后推，推到下个月、明年，推到三年、四年、十年，甚至几十年以后再修行，而要在当下的每一刹那、每一时刻中去把握生命，精进修行。如果我们总是考虑一年、三年、十年、几十年以后的事，我们就会忽略眼前的每一刹那，当死亡突然降临时，我们就会因错过这个解脱的机会而绝望至极。
若是我们在解脱成就之前死去，就永远失去解脱成佛的机会了，所以我们不能以年和月来
把握生命，而应该以每一时刻、每一刹那来把握生命，抓紧时间修行，这才是真正的修行。这样我们就不会错过今生解脱成就的机会。即使错过也只是一刹那，还有机会弥补。所以大家一定要有畏

惧感、紧迫感。
我们随时都有死亡的可能，所以首先要观察自己有没有不死的把握。如果没有把握，就要
思维，若是自己现在死了或者过一会儿死了，有没有解脱成佛的把握？如果没有，那我们再思维，自己有没有再次得到人身的把握？如果也没有，那只有堕落恶趣的可能了！
世人真是太颠倒了，仅仅为了世间的一点点利益，为了暂时的一点点安乐就去造恶业，毫
不畏惧堕入恶趣的后果。其实三恶道离你特别近！你现在在大殿里听闻佛法，也许过一会儿就要在地狱里感受寒热的痛苦；你现在在大殿里听闻佛法，也许过几分钟或几个小时，就要在饿鬼道里感受饥渴的痛苦，或者在旁生道里悲惨地感受头上长角，脚上长爪，爬着走的痛苦。
真的，快了！不要总想着，即使自己修不好，也能等到七八十岁的时候才会死，到那时才
会下地狱，才会投生为畜生。你想得太远了，不是七八十岁，而是现在、立刻、马上！就要这样思维，就要这样观修，这才是修无常。无常修好了，它能指引你进入佛门，能使你断恶行善，直至明心见性。
虽然我们学佛修行这么多年了，但是仔细观察，到现在还没有断恶行善，没有明心见性，
就是因为无常没有修好。现在好多人无论是来大殿听闻正法妙药，还是在禅房上座观修，都打不起精神，不是外散，就是内收，根本生不起欢喜之心，一副心不甘情不愿、愁眉苦脸的样子，就是因为无常没修好。修好无常可以让你精进修行，不生懈怠懒惰之心；修好无常可以让你生起在修行的道路上永不退转的决心。总的来说，如法地修无常，最初会引你进入佛门，中途会让你精进修行，不生懈怠，最终会让你明心见性，圆满成就。这就是修无常的功德。
我们现在虽然学佛修行了，但是根本没有真正学修无常。有些人虽然在表面上学修了，但
是太粗心大意了，没有用来仔细地观察、对照自己，所以还是懈怠懒惰。
百日共修开始之前我就讲了很多条件，若是因各方面的原因不能坚持学修，不能圆满学业的人就不应该参加。有些人嘴上说得好听：“我要学佛修行，今生要解脱成佛。”都是假话！没过几天就变了，开始想家，想单位了，开始有这个事、那个事了，最后还是下山回家了。这种人真可怜，错过了这么殊胜的机缘，以后再也不会有解脱的机会了。一切都是缘起，不能中断传承，否则缘起不好，生生世世都会遇到同样的违缘，这种人以后即使有解脱的机会，结果也和这次一样。
修无常对我们的修行有极大的帮助。在藏区，以前旧噶当派的格西们，修行的成就都非常高，因为他们修的最根本的法就是无常法。博朵瓦格西说过：“如果想专心修行一法，无常最为重要。”
世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修
无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，

堪为之最。”又如《毗奈耶经》中云：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”
若是我们经常修无常，实际上就是供养了诸佛，这是法供养。若是我们不修无常，只做财
供养也没有多大意义，最终只能得到一些世间的福报，还是不能脱离烦恼痛苦；若是我们经常修无常，能得到诸佛的加持。诸佛的加持不可思议，消业积福特别快，成就也特别快；若是我们经常修无常，能得到诸佛的授记。“授记”就是佛确定你将来在某个清净刹土成为某某佛。在所有的足迹当中，大象的足迹是最有特色、最好的。同样，在所有的修法里，无常法是最殊胜的。
我们修行为什么总是懈怠懒惰，精进不起来呢？我们为什么不开悟、不成就呢？就是因为无
常没修好，或修得不扎实，修得不老实，都是表面功夫，都是走马观花、蜻蜓点水般地修行，这样是不会得到真实利益的。
我们要好好地观察和思维，自己到底是不是真心想学佛修行？是不是真心想解脱成佛？如果
是真心的话，若是学不好、修不好，学偏、修偏了，那不是走火入魔了吗？那你的这个生命不就毁坏了吗？对很多人来说此生已经浪费得差不多了，现在的生命是多余的，浪费就浪费了，毁坏就毁坏了。但你毁坏的是自己生生世世的解脱之命，是永恒的慧命啊！
我经常强调，学佛修行不要糊里糊涂地，想学想修就要认认真真、如理如法地学修，否则
干脆就别学别修了。这样最起码不会拿佛法来造业，不会造更加严重的罪业。学就要有学的样子，修就要有修的样子，不要不死不活的。
什么叫不死不活？就是说学了也没学，说没学也学了；说修了也没修，说没修也修了。表
面上天天听、看、念、打坐、观修，但实际上都不如法，心都不到位。只有如理如法地学修才会受益，才会成就！这些都非常重要！
我们要一步步地按次第学修。如果前面的暇满难得学好、修好了，现在学修寿命无常，感
受会更深，进步会更大。若是前面的基础没有打好，学修后面的课程效果不一定好，完全看你自己。该讲的都讲了，该安排的都安排了，若是没有学好就是你自己的事了。

寿命无常 第二讲

今天我们继续学修寿命无常。暇满的人身是我们学佛修行，解脱成佛的殊胜的机缘。若是
我们真心想珍惜人身，珍惜机缘，就要学修寿命无常。只有修好了寿命无常，我们才不会浪费人身，才不会虚度光阴，才能如理如法地修持正法，最终才能成就。修持寿命无常最初能让你进入佛门，之后能让你精进修持正法，最终能让你明心见性，解脱成佛。佛和我们的历代传承上师们都异口同声地强调过，寿命无常是最最殊胜的一种修法。若是没有明白无常法的重要，若是没有修持无常法，就无法能够消除我们相续当中的常见、断见等邪见，无法能够遣除我执我爱等执着。这样我们不可能不起烦恼，有烦恼就会造业，造业就要六道轮回。所以，无常法是非常重要、非常殊胜的一种修法，大家一定要重视它，好好地修持它。
华智仁波切在《大圆满前行引导文》中，引导我们从七个方面思维无常：
第一，思维外器世界而修无常；第二，思维内情众生而修无常；第三，思维殊胜正士而修
无常；第四，思维世间尊主而修无常；第五，思维各种喻义而修无常；第六，思维死缘无定而修无常；第七，思维猛厉希求而修无常。
第一，思维外器世界而修无常。由众生共同的福报形成的须弥山、四大洲、八小洲、七金
山及铁围山等外器世界，都是比较坚固的，存留的时间可以长达数劫，一般的情况下不容易毁灭，但是最终也将因七火一水而毁于一旦。所以说外器世界也离不开无常，它分为成、住、坏、空四个阶段。成是形成，住是存留，坏是毁坏，空是没有了。成、住、坏、空各要经历二十个中劫，总共八十个中劫，八十个中劫是一个大劫。即外器世界的一个成住坏空要经历一个大劫。
我们这个劫叫贤劫，这个世界形成之初，先形成外器世界，再形成内情众生。外器世界是
从下往上形成的，内情众生是从上往下形成的。前一个劫的外器世界毁灭以后是空劫，空劫结束后接着会形成一个新的劫，就这样循环往复。
成劫刚开始的时候，整个三千大千世界是一片虚空，外器世界快要形成的时候，虚空中先
形成风轮，东风刮向西方，西风刮向东方，南风卷向北方，北风卷向南方，就这样互相刮，互相卷，最后形成一个十字金刚杵状的风团，即风轮，它非常坚固。风轮上面有一种云叫金藏云，金藏云降下雨水，形成水轮。水轮是圆形的，又白又亮。水流动时会有些灰尘，这些灰尘慢慢就形成了须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山，这样外器世界就形成了。
内情众生是从上往下形成的：依次是无色界、色界、欲界这三界的内情众生。

首先形成无色界的天人：非想非非想处天的一些天人慢慢堕落到无所有处天，无所有处天
的天人慢慢堕落到识无边处天，识无边处天的天人慢慢堕落到空无边处天。接着形成色界的天人：空无边处天的天人慢慢堕落到四禅天，四禅天的天人慢慢堕落到三禅天，三禅天的天人慢慢堕落到二禅天，二禅天的天人慢慢堕落到一禅天。最后形成欲界的众生：一禅天的天人慢慢堕落到他化自在天，天道众生慢慢堕落到阿修罗道，阿修罗道再慢慢堕落到人道。
人道众生刚形成时福报也很大，烦恼不是很粗重，造的业也非常轻。但是慢慢地烦恼越来
越粗重，福报越来越小，造的业也越来越严重，最后人道众生慢慢地堕落到畜生道、饿鬼道和地狱道。当地狱里出现第一个众生的时候，成劫结束，住劫开始。
住劫刚开始时，众生的寿命量是无量的，然后寿命逐渐减少到十岁，此后逐步递增，增长
到八万岁，又再度减少到十岁，这之间为一个往返。这样增减满十八次以后人寿又上增到无量岁，胜解佛出世。当胜解佛的教法隐没时，住劫结束，坏劫开始。
坏劫开始时，首先是内情众生先毁灭：从地狱开始，往上到非想非非想处天，逐渐空了。
这时不会再有新生的众生转生到这个世界的地狱，而是投生到其他世界的地狱。业力穷尽的众生往上升，业力实在没有穷尽的众生就迁移到其他世界的地狱里去。在小乘大乘，显宗密宗共同的教法里描述的是，这个世界的地狱就空了，没有众生了。此时地狱的外器世界还有，内情众生没有了，这是一种说法；还有一种说法，就是密宗里讲的金刚地狱，那里主要是罪孽深重，尤其是毁坏誓言的众生要去的地方，这个世界毁坏的时候，它是会存留的，并且还有众生存在。
饿鬼道的众生：业力穷尽的众生都往上投生为旁生或者人，业力特别深重、无法穷尽的众
生，则迁移到其他世界的饿鬼道，然后饿鬼道也空了。
旁生道的众生：业力穷尽的旁生投生为人，业力深重、没有穷尽的旁生则迁移到其他世界
的旁生道里去，旁生道就空了。
人道众生：业力穷尽的人，获得了初禅心、二禅心、三禅心和四禅心，都转生为天人了。
业力无法穷尽的人，投生到其他世界里的人道去了，人道也空了。
最后是天界众生：一禅天的天人投生到二禅天，二禅天的天人转到三禅天，三禅天的天人
转到四禅天，色界的众生都转到无色界，无色界的众生都转到别的世界的无色界里。这个时候二禅天以下所有的内情众生都没有了，整个外器世界都空了。
这个时候空中依次出现了七个太阳。第一个太阳出现的时候，所有的树木园林都被烧尽；
第二个太阳出现的时候，所有的溪流池沼全部干涸；第三个太阳出现的时候，一切大江河水全部干涸；第四个太阳出现的时候，无热恼大海也滴水不剩；第五个太阳出现的时候，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深

度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；第六个太阳出现的时候，焚毁整个大地雪山；第七个太阳出现的时候，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成一片火焰。火焰盘旋向下炽热到极点，焚尽一切地狱之处。火焰又直冲上方，烧尽第一禅天梵天所有空荡荡的无量宫殿。这时二禅天光明天的小天子们惊慌失措地大呼小叫道：“如此大火燃烧起来了！”老天子们安慰他们说：“这样的大火以前也是烧到一禅天梵天以后就无影无踪了，不要惊慌，莫要害怕。”
就这样，经过七次大火之后，地狱以上到一禅天，即梵天以下的整个外器世界都烧光了，
都变成了一堆灰炭。二禅天和三禅天还存留着。光明天属于二禅天，它们是无法被火烧掉的。这时二禅天形成了水云层，紧接着像轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般地毁灭消失了。经过了七火一水毁灭结束之后，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般地灭绝一空。这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时毁灭，最后万事万物变成一大虚空。四禅天是色界最高的天，火水风都不能摧毁它，它是自然就没有了。无色界的四处没有固定的外器世界，没有固定的地方，那里的世界摸不到也看不到，自然就没有了。这个时候空劫开始了。这就是一个世界成住坏空的过程。刚才讲的是外器世界的成住坏空，内情众生也有成住坏空，也就是“生老病死”。我们的身体是外器世界，我们的心识是内情众生。我们投于母胎中直到出生是“成”的过程，从出生一直到患上绝症是“住”的过程，患上绝症到快死亡是“坏”的过程：期间会出现很多隐没次第，依次出现白光、红光、黑光。白光是水大坏灭，红光是火大坏灭，黑光是风大坏灭。黑光出现以后到进入昏迷的状态，这是“空”的过程。
虽然外器世界那么坚固，但都离不开无常，最后都要毁灭。我们的身体和生命都特别脆弱，
就更不用说了。所有的一切都离不开无常的本性，人随时都有死亡的可能。我们的生命就在呼吸之间，气呼出去没有吸进来就死了，气吸进来没有呼出去就死了。我们都知道自己总有一天会死，但是什么时候死无法确定。我们不会提前做好死亡的准备，因为我们总是认为：今天不会死，明天也不会死，最起码现在不会死。但学佛了，一定要做好随时都会死亡的准备！
我们不是要摆脱生老病死，而是要摆脱生老病死的苦。我们都要面对生老病死，都逃避不
了生老病死的现实，但是我们可以摆脱生老病死的苦。这样我们就需要了解生老病死，就要有所准备，到死亡的时候就不会心慌意乱，惊慌失措，也不会觉得痛苦了。有生就有死，这是一种自然现象。如密勒日巴尊者所言：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”刚开始他害怕死亡，然后到山洞里修死亡无常，最后证得了不生不灭的境界，摆脱了对死亡的畏惧。

什么是不生不灭？其实生和死也是一种显现，它没有实体，它不是真实的，而是如幻如梦
的。明白了这个不生不灭的道理以后，死亡对你来说就像做梦和看电影一样。如果你知道是在做梦，死亡时还会害怕吗？你在看电影的时候，知道剧情都是假的，所以就不会害怕，也不会痛苦。同样，如果你明白了不生不灭的道理，将生老病死看成如幻如梦，就像做梦或看电影一样，这样就不会受它们的影响，内心深处也不会有痛苦了。
生老病死这些显现肯定会有的，虽然我们逃避不了，但是我们可以摆脱它们给我们带来的
痛苦。不执着就不会受伤害，不执着就不会有烦恼和痛苦，这就是解脱。所以我们要提前了解生老病死，做好准备。
以前我给大家讲过一个“白天和黑夜”的比喻。假设有一个人根本不了解白天和黑夜，对黑夜心里一点准备也没有。如果天突然黑了，他一定会心慌、着急、害怕：“天怎么变成这样了呢？怎么办才好呢？”他不知道这其实是一种自然现象。如果他了解了，知道天有黑的时候，也有亮的时候。那么天黑时，他就不会动心，不会受影响，可以为此做好准备，可以点灯、点蜡烛等。因此，对诸法，首先要了解，第二要有准备。而在现实中，无论是处于顺境，还是处于逆
境，我们总是动心，总是心随境转，一会儿高兴，一会儿伤心；一会儿快乐，一会儿痛苦，就是因为不了解诸法的事实真相。我们学佛就要了解诸法的事实真相和真理。当你明白了诸法的事实真相和真理以后，就不会受它的影响。它的一切变化都很正常，都是一种自然现象，你没有必要为此烦恼痛苦。无常就是诸法的本性，也是诸法的真理与真相。从显现上讲是无常、痛苦，从体上讲是无我、空性。
诸法变化无常是很自然的现象，没有什么可大惊小怪的。有钱会变成没钱，很正常；没钱
会变成有钱，也很正常。有权会变成没权，很正常；没权会变成有权，也很正常。今天找到了合适的工作，过几天又丢了，很正常；今天感情挺好，过几天又不好了，很正常。一切都是无常的，没有恒常不变的。聚、散、生、死都是很正常的现象。明白了、了解了，就不会再有烦恼了。
所以我们不要因为这些变化而高兴，也不要因为这些变化而痛苦。一时的快乐也是种痛苦，
因为它也是无常的，而无常本身就是种痛苦。万事万物都离不开无常的本性，都是无常的，所以变化是正常的。变坏了是正常的，变好了也是正常的。一切都看成是正常的，一切都看成是自然的，这样我们就不会起烦恼，也就不会有痛苦了。
死也是正常的，但是什么时候死谁也无法确定。死魔总是在我们没有防备的时候偷袭我们，
让我们措手不及，束手无策。所以我们必须要分秒必争，赶在死亡来临之前学好、修好，提前做好准备，让自己明心见性，让自己解脱成佛。这样，我们就不会浪费暇满人身，就可以永远地摆脱痛苦，获得永恒的安乐！

解脱成佛多重要啊！其他任何事情都比不上这件事，这是头等大事。承办解脱成佛的大事
必须要依靠暇满的人身。暇满的人身不是谁都能得到，不是什么时候都能得到的，要想得到暇满的人身，就必须具足很多的因缘，非常不容易。所以，此生能获得暇满的人身，这是我们宿世修来的福报，我们的福报太大了，我们太幸运了，千万不能错过。我们不能等到明天或后天再去修行，而是现在就要修行，因为这是解脱的唯一机会。如果错过了，就再也没有解脱的机会，再也没有成佛的机会了，就要永远在六道轮回里感受无穷无尽的痛苦。
如果我们好好地利用人身，把它用在正道上，用在该用的地方，人身就是到达彼岸的航船；
如果只是用人身来造业，杀盗淫妄，吃喝玩乐，人身就会变成堕落恶趣的坠石，会立即把你拽入出苦无期的轮回当中。如颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”我们现在正处于决定未来去处的十字路口，正是选择的时候，要谨慎地抉择！若是选择错了，就再也没有解脱的机会了；若是选择对了，就能得到永恒的快乐，再也不用感受痛苦了。
我们不能总是大概地明白、了解，一定要好好地对照，深入再深入地思维，仔细再仔细地
观察。
无常法非常重要！如果我们没有修好无常，修其他的法都是空中楼阁，不会有任何成就。
若是没有修好无常，我们无法踏进佛门，即使皈依了，也是形式上的，也是假的；若是没有修好无常，我们不可能精进，还会懈怠懒惰。“我没懈怠啊，我每天都在上课；我没懒惰啊，我每天都在做课。”这都是表面功夫，这不叫精进。真正的精进是内心深处的一种喜悦，一种急迫的心情！像饥饿的牦牛吃草般急迫地学佛修行，这才叫精进。若是无常没修好，我们不会精进，也不会明心见性，更不可能有任何成就。因此学好、修好无常法非常重要。
这些课程一个比一个重要，它们是有次第的，是一种能使你从凡至圣的方法。假如你要登
上楼顶，这里有十几个台阶，每一个台阶都很重要，缺一不可。同样的道理，这些外加行和内加行，都是成就的阶梯，都是你今生解脱，即身成佛的必经之路，都是必不可少的。

寿命无常 第三讲

我们只有懂得无常了，尤其是懂得寿命无常了，才不会浪费人身，不会虚度光阴，不会错
过学佛修行的机缘。虽然我们也想好好地珍惜人身，也想发挥它真正的价值，想利用它承办自他最究竟的利益，但是如果对无常的真理没有甚深的体会与感受，就很难克服无始劫以来懈怠懒惰，得过且过的习气，不知不觉地就会与这样的机缘擦肩而过。
我们学过了人身难得，也许很多人都对此道理有甚深的感受，真心想珍惜人身，想好好地
利用它学佛修行，让自己今生解脱成佛。但是我们的烦恼习气不让我们如愿，它甚至会让我们不知不觉地懈怠懒惰，得过且过。对无常的真理没有甚深的感受与体会，没有生起真正的定解之前，我们很难真心实意地去修持正法。也许我们认为自己已经学佛修行了，而且非常精进。但实际上都是一种表面上、形式上的学修，没有真正地修持正法，也没有真正地精进起来，这样我们离成就还是很远，要成就还是很困难。所以学修寿命无常的课程非常重要。
首先，我们要明白无常：万事万物都是缘法，都离不开无常的本性，都在刹那刹那的变化
当中生灭，一刹那也没有停止过。小时候的我们和现在的我们是完全不同的，今天的我们和昨天的我们也是完全不同的。昨天的我们已经过去，今天的我们也是在刹那刹那当中变化的。
外器世界相对来说是比较坚固、长久、可靠的，但最终也要示现无常，也要毁灭、消失。
与之相比，我们的人身和生命更是脆弱，更是无常，更不可靠。在这个世界上，能让它生存的助缘非常少，能让它毁灭的恶缘非常多，如圣天论师所言：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。” 生命就像水面上的水泡一样，随时都有破灭的可能。第二，思维内情众生而修无常。如《解忧书》中云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”意思是说，无论是在人间，还是在天界，有生必然有死，生而不死的可以说见所未见，闻所未闻，连这样一个怀疑的对境都没有。
六道轮回的顶层是非想非非想处天，底层是无间地狱。从顶层到底层，所有的众生都离不
开无常的本性，都逃脱不了死亡。尤其是南瞻部洲的众生，生命更是脆弱，寿命更是不稳定。我们现在生于末法时期，是五浊最炽盛、最浓厚的时候，我们的生命就像狂风中的油灯，随时都有被风刮灭的可能。
其实我们从出生那天起就开始迈向死亡，时间每过一分钟甚至一个刹那就向死亡靠近一步，
每过两分钟甚至两个刹那就向死亡迈进两步。我们离死亡越来越近，这个过程一刹那也没有停止过。

如龙树菩萨所说：“寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”危害生命的因素特别多，处处都有，时时都有。我们稍微不小心就会有失去生命的可能。生命就像被风吹的水泡一样，随时都会破灭。
我们处于沉睡中，无数次平缓地向内吸气，向外呼气，期间随时都有死亡的可能。气吸进
来，呼不出去，就死了；气呼出去，吸不进来，也死了。我们对于在睡眠期间没有死去而能安然醒来，应当看成是一件非常稀奇的事。然而我们根本不了解无常，根本不懂得生命有多脆弱，对生命的无常我们一点都意识不到，也没有做好准备，躺在床上就呼呼睡去，还很有把握次日早上一定能醒来，可是谁能知道睡眠期间自己会不会死呢？
我们的寿命就像一桶水，有些人是满的，有些人只剩半桶水，还有些人只剩下一点点，但
桶都是漏的，里面的水一直不停地向外流。如果没有往桶里面加水，桶里的水即使再多，也会很快流光的。我们的寿命也是这样，每时每刻都在减少，不会增加。
死魔随时都在你的身边寻找机会，一旦找到了机会，就会领你走进死亡。这时候，不管是
你的领导，还是你的上师，还是你的亲戚朋友，即使把你关在坚固的铁箱里，把四周都焊上，一点缝隙都不留，然后拿着各种兵器守护着你，也无济于事。当死主阎罗王将黑索套在你的脖子上时，你只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到死亡的大道上。此时此刻，大德不能吩咐，勇士无法救护，饮食无法引诱，你无处可逃，无处可躲，无依无靠，无计可施。即使你的势力再大，权力再大，再智勇双全，也无法能够阻挡阎罗王的脚步。
在世间，对那些有权势的人，我们可以去诱惑或贿赂他，想想办法也能解决问题。但是阎
罗王不受贿，请他吃饭他不吃，给他红包他不要，无论怎样都诱惑不了他。有些人生病了跑到医院，想逃脱死亡，不可能！有些人快要死了，连医院都没办法救治了，于是跑到庙里想躲避死亡，不可能！然后他们会想：“能不能找个法力强大的师父念点什么咒语，把这些病魔、恶魔驱走，让我好起来？”想驱除死亡，不可能！有些人快要死了，还想：“快把门窗都关上，别让这些鬼魔进来。” 想挡住死亡，不可能！这个时候，除了自己往昔所积的善根，无人能救度你，无人能帮助你。
“没事，阿弥陀佛、观音妈妈多慈悲啊，到时候阿弥陀佛能来接引我，观音妈妈能来救度我，我还有上师，上师的加持不可思议！”这时候，阿弥陀佛、观音妈妈或具德的上师都不可能像抛石头一样把你抛到极乐世界去。你的人缘再好，亲朋好友再多，也照样无依无靠，孤独无助，无可奈何。这个时候，到医院通过各种医疗手段治疗，法师念各种咒语等都无济于事，即使药师佛亲自降临也无法让你摆脱死亡。
尽管你平时脑子很好用，很能设计，很能规划，非常善于利用时机，但是面对死亡的时候，
这些一律都不管用，你想尽办法也逃脱不了死亡。若是你活着的时候没有好好修行，没有积累善根，

到临终时，阿弥陀佛也无法救度你，最慈悲的观音妈妈也无法帮助你，上师也无计可施，任何尊者的大悲都不能庇护你。此时，你唯一的依怙就是自己一生中所修的善根，这个是你可以带走，可以依怙的。除了善根和恶业之外，其他任何东西你都带不走。这就是佛说“自己才是自己的怙主”的原因。
善根和恶业都不是物质，它没有形状，而是一些习惯、习气或者是相续中的串习。善根是
一种好的习惯，好的习气，好的串习；恶业是一种坏的习惯，坏的习气，、坏的串习。我们的生命和相续是很多个刹那的连续，它是不间断的，但是这些连续不断的刹那是可以存留的但是这些连续不断的刹那是可以存留的【“。。。刹那是可以存留的”表达不准确，结合上下文应为：但是善业和恶业在这些连续不断的刹那中是可以存留的。】。。我们造下的恶业是可以改造的，因为断恶是在相续中，行善也是在相续中。断掉或灭除相续当中恶的习气，坏的串习叫断恶，增长并发挥我们相续当中好的习惯，好的串习叫行善。所以断恶行善是对我们生生世世都有意义的事情。
我们现在虽然都投生为人，但是每个人都不一样。有的人恶习重，从小就心狠手辣、无恶
不作，有一些不好的习气和习惯；有的人从小就特别善良，悲心强烈，喜欢做好事，有好的习气和习惯。人到临终的时候，只有善根可以依怙，所以我们要多积累善根，从现在开始就要分秒必争、全力以赴地学修佛法，断恶行善。
在世间我们还有很多缘没有了，很多债没有还。在日常的生活和工作中，我们一定要竭尽
全力地去了缘了债，一定要赶在死亡来临之前，把该了的缘了完，该还的债还清，否则就无法了脱生死。无法了脱生死就意味着无法了脱生死之苦，无法了脱痛苦和烦恼，无法了脱轮回。那怎样才能了缘了债呢？就是无论对家亲眷属、亲戚朋友，还是对有缘众生，都要真心地对待，无私地奉献付出，不能虚情假意。
真心说起来容易，要做到却很难。妄心不死，真心不活。在座的这些人里，也许很多人都
会想：我对家人是真心啊！不可能！如果你的妄念没有断除，哪来的真心啊？想了缘，就要真心地对待一切事、一切物、一切人。能够真心地、认真地对待，那才是了缘，也就是看破、放下、自在、随缘。
我们现在不是真心地对待，所以这个缘了不了。我们对他们再好，说得再好听，做的事情
再令他们满意或高兴也不行，也感化不了，感动不了对方。你希望对方满意，希望对方高兴，希望对方理解自己，这些都是分别、执着、妄想，这里没有真心，所以感化不了人心。这样你对他再好，为他做的事情再多也没有用。这叫“冤冤相报何时了”，只是欠债还债的过程而已，了不了缘。
没有要求，不求回报，对方理解也好，不理解也好，对方高兴也好，不高兴也好，无私地
奉献付出，这才是了缘还债。若是你这样做，不可能不感动对方。也许当时对方没被感动，这也是

自己的因果，也是消业的机会！你要想，这可能是自己的业障还没有消，然后再发心，再付出，不断地、不变地这样奉献付出，没有还不清的债！有时候我们也偶尔为对方做一些事情，关心关心：“今天天气不是很好，注意身体哦，别感冒了！是不是今天没有吃饭啊？要准时吃饭啊，不然身体坏了怎么办呢？”有时候也付出一些：“饭做好了，吃饭吧！”或者为了他们赚钱养家糊口。但这些都是有要求，要回报的。达不到自己的要求，得不到相应回报的时候，就没有劲头了，就开始不关心，不付出了，甚至还一肚子的委屈，满脑子的埋怨、后悔：“我对他那么好，付出那么多，他还不理解我，还这样对待我。”这说明你所做的一切不是无私地奉献付出，否则不会有这样的想法。他有没有按你的要求做，有没有回报是另外一回事，这些跟你奉献付出没有关系。所以，要做到无私地奉献付出，难啊！也许很多人认为：“我对爱人，对儿女一点私心都没有；我对某人是真心实意的，一点私心都没有！”不可能！你没有放下自我，没有破除我执之前，不可能没有私心。这都是假的，只是自己没有意识到，没有发现这种自私自利之心而已。没有要求，不求回报，心才能坦荡。无论结果如何，心里都是亮堂的、高兴的、喜悦的。如果有私心杂念，最终的结果就是烦恼、痛苦；如果没有私心杂念，最终的结果不管是好还是不好，都是开心、快乐、喜悦的。
我们经常讲了缘、了债、了生死。要达到这个目的，就要破除我执，放下自我，就要断除
分别、妄想和执着，就要明心见性，就要看破、放下。
怎样才能明心见性，才能看破、放下呢？现在我们讲的、学的、修的这些都是方法。你按
这个方法如理如法地学修，一步一步来，就能明心见性，就能看破、放下，就能断除分别、执着和妄想，最后就可以破除我执，放下自我。那个时候，我们才能真心地对待众生，才能做到放下，无私地付出，才能了缘、了债，才能了脱生死，才能摆脱轮回。摆脱轮回，就是永远地摆脱痛苦，再也不要感受痛苦了，同时得到永恒的安乐，无比的喜悦！
寿命无常的课程非常重要，我们一定要透彻理解，深刻体悟无常。你真正懂得了无常，明
白了无常以后，才能看淡一切。否则，就总有这个事、那个事在困扰、障碍着我们。
虽然我们现在在参加百日共修，但是很多人快要被魔摄持了。他们总是被各种世间的琐事困扰着、障碍着。“上师，我有大事，可不可以下山回家一趟啊？”这不是在共修吗？有什么大事啊？哪有比修行还大的事啊？是你把这些琐事看得太重了，就变成大事了。外面的树上有很多鸟巢，对那些鸟儿来说鸟巢非常重要，因为它们把鸟巢看得太重要了；我们没有把鸟巢看得太重，所以鸟巢对我们来说不重要。那边一群小孩子在玩耍，他们用沙子盖高楼，那些沙堆成的高楼对我们来说不重要，但是对那群孩子来说非常重要，不能碰，碰坏了他们就会哭闹，他们就执着那些。
对一个修行人来说，对一个渴望解脱的人来说，对一个真心实意修行的人来说，世间的琐

事与外面树上的鸟巢和用沙子堆成的高楼一样，统统都不重要。世间的琐事好也好不到哪去，坏也坏不到哪去，好也是那样，不好也是那样，都能过得去。
死亡面前人人平等，灾难面前人人平等。再有钱、再有权、再有名气、再有美貌都没有用。
地震了，海啸了，你到灾难面前显示一下自己的美貌，看这些灾难能退回去吗？你把银行里的存款都取出来摆上，看灾难能退回去吗？在灾难面前，街上的乞丐和皇宫里的国王一样，没有丝毫的差别，所以不要把世间的琐事看得太重了。
现在你为什么总有违缘障碍？就是因为愿力不够，愿力没有超越业力！可怜，真可怜！业
力太重了，愿力不够强大。若是你决心大，愿力强，谁能拦得住你啊？修行是你自己的事，谁能阻挡得了你，障碍得了你啊？不要总是找借口：“女儿快要结婚了，若是那个场合没有我，多不好啊！我是不是该回去一趟啊？”有什么不好的，你一个老太婆，有没有都一样，那些年轻人根本不在乎，是你把自己看得太重要了。“儿子快要考试了，快要毕业了，我是不是要回去一趟啊？”儿子考试了，你回去干什么啊？是不是要替他考试啊？儿子毕业了跟你有什么关系啊？其实就是因为每天都要上座坐好几个小时，自己坐不住了，就找借口。
有这样一个学修、成就的机会，多难得啊！在这里，尤其是百日共修期间，你到这里就相
当于到了如意宝洲，处处都是如意宝，自己应该多捡一些，多往包里装一些。等百日共修结束下山的时候，你应该是满载而归，而不是两手空空地回去。重要的是看你是否真心想解脱，是否真心想成佛。若是你真心想解脱成佛，千万不要错过这个机会。

寿命无常 第四讲

对于渴望解脱的人来说，得到人身是个千载难逢的解脱机会。我们既然得到了，具备了这
个唯一的条件，就不能浪费，不能虚度，不能错过，一定要趁热打铁，精进地闻思修行。我们可以错过其他的机会，但是不能错过这样的机会，一旦错过了，就再也没有了。因为我们累生累世积累的福报和善根，才能在今生具足因缘，获得了暇满的人身，才有了修持正法的机缘，我们一定要好好地利用它，珍惜它，努力学修，让自己解脱成佛。
这几天学习寿命无常，我们知道了生命是最无常的，随时都有失去的可能，失去人身就相
当于失去了解脱的机会。所以学佛修行不能一拖再拖，一定要分秒必争、全力以赴地修持正法。之前我讲过，只有修好了无常，才能踏进佛门，才能精进地修行，最终才能明心见性，才
能成就。否则都是表面功夫，不会有任何成就。很多人学佛修行了很多年，为什么始终没有成就呢？为什么很多人甚至连皈依佛门的基本要求都没有达到呢？也许我们会找一些其他的原因，但这都不是根本原因。根本原因就是无常没有修好，无常的道理没有弄明白。
万事万物都离不开无常的本性，我们对这个道理还没有甚深的体会，还没有生起定解。有
的人虽然表面上皈依了，但实际上没有皈依；有的人想精进，但是精进不起来；有的人表面上很精进，但是却没有进步，没有明显的效果。这都是因为没有弄明白无常的道理。
我们学佛修行这么多年，到现在还没有开悟、证悟，没有解脱成佛，就是无常法没有修好。
所以修无常法非常重要！大家若是真心想学佛修行，真心想解脱成佛，功夫一定要下到修无常上面。对于真正追求正法、渴望解脱的人来说，无常法是特别重要的，是必不可少的修法。但现
在很多人都非常重视不共同内加行的修法，觉得非常殊胜，认为那才是真正的实修，真正的正法。其实若是没有弄明白无常的道理，没有修好寿命无常，修其他的法都是空中楼阁，不会有任何成就。我经常强调共同四外加行，这才是真正的基础，这才是最根本的，所以希望大家都能够重视起来，都能认真地学修。
佛在经中讲了，多修无常能得到佛的授记，得到佛的加持以及其他的成就。佛还讲，所有
的佛教修法中，无常法是最殊胜的。博朵瓦格西也说过，要从八万四千法门里选择一个法门专修，就要选择修持无常法。我们的传承上师无畏如来芽尊者也讲过：“我除了无常以外，再没有其他更

殊胜的教言传授给别人。”华智仁波切也特别重视无常法，他通过各种方法引导我们修无常。
第三，思维殊胜正士而修无常。殊胜正士是指佛、菩萨、大罗汉以及印度、藏地、汉地等
地的大德高僧们。
过去世中出现过很多佛，比如贤劫七佛：胜观佛、宝髻佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、迦那迦
牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛。佛具有十力、四无畏等十八种不共同的无漏功德。十力就是十大力量，其他的菩萨、大阿罗汉都不具备。即使如此，功德圆满、福德圆满、智慧圆满的佛最终还是示现了涅槃。文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、地藏王菩萨等八大菩萨也具有很多无漏的功德，但最终都趋入了涅槃。还有释迦牟尼佛身边的舍利弗、目犍连等大阿罗汉，印度以前的五百阿罗汉，都具有广大的智慧，无碍的神通和神变，最终也都趋入了涅槃，一位也没有留下。还有那些大德高僧，以前印度有“二胜六庄严”。“二胜”是指释迦光和功德光两大论师，他们精通佛理，尤其精通戒律学；“六庄严”是指精通中观学的龙树菩萨和圣天菩萨，精通对法学的无著菩萨和世亲菩萨，精通因明学的陈那论师和法称尊者。这六位被称为南瞻部洲的装饰，有了他们，南瞻部洲才清净庄严，因为他们的功德非常圆满。还有印度的八十大成就者，最终也示现了圆寂，仅有他们的传记留在人间。
藏地第二佛莲花生大士，是阿弥陀佛的化身，神通广大，神变无碍，自在了地水火风四大，
土不能压，水不能溺，火不能焚，风不能刮，但最终也离开了这个世界，离开了人间。还有法王松赞干布和赤松德赞。法王松赞干布是观音菩萨的化身，赤松德赞是文殊菩萨的化身。两位法王都精通佛理，是大成就者，但是最终都离开了这个世界。还有藏传八大派的开创祖师们和很多大德高僧也都依次地示现了圆寂，离开了这个世界。
在汉地，禅宗的开创祖师菩提达摩，具有广大无碍的神通、神变，地水火风都伤害不到他。
即使整个南瞻部洲的众生都成为他的敌人，也不能动他一根汗毛，但是最终他也示现了涅槃。还有二祖、三祖、四祖、五祖以及六祖惠能，也都依次地离开了这个世界。现在只有他们的传记流传下来，只能闻到他们留下的甘露妙法。
佛、菩萨、大阿罗汉和大德高僧都离不开无常的本性，逃脱不了死亡。他们不是都达到了
不生不灭的境界了吗？是，也不是。有生就有死，谁也逃脱不了死亡，他们也不例外。既然他们和我们没有什么区别，那我们学佛修行，即使最终能成为菩萨或佛，也没有多大意义啊？不是的。死和死不一样，他们是没有烦恼、没有痛苦地死，这种死叫涅槃，叫圆寂。佛菩萨的死没有一点烦恼和痛苦，这叫无余涅槃。对佛菩萨来说，死就是换个地方，换个房间，换了以后也许条件更好。凡夫是痛苦、烦恼地死，这种死是一般的死，一般的毁灭。
现在有的人不太理解，怎么最后佛也要死，菩萨也要死啊？有些大德高僧怎么也得病死了

呢？甚至还横死了呢？其实，对于一个大成就者来说，无论有病、没病，横死、安详地死都没有任何区别，都一样。认为横死的下场很悲惨，这是我们凡夫的分别。而真正的大瑜伽士，真正的成就者认为，像狗那样死才好呢！大成就者怎么还得病住医院呢？怎么还死了呢？虽然他们是大成就者，但身体是肉身，是血肉之躯，不是铁。肉身怎么可能不毁坏，不衰败，不生病呢？没有这些才怪呢！什么是真正的祛病？生病没有病苦，将死没有死苦；有病但不烦恼，将死但不恐惧。如《心经》中所言：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖。”重要的是没有恐怖，那么有病没病，死或活就没有区别了。生病怎么能没有烦恼，没有痛苦呢？你现在不明白不怪你，因为你是凡夫，还没有达到这样的境界，不理解也是很正常的。佛菩萨和大成就者就是这样的，身受心不受，所以，他们生病没有烦恼，没有痛苦。
文革的时候，藏地有很多大德高僧都进了监狱，但是他们却不痛苦、不烦恼，在监狱里和
在监狱外没有什么区别，照常吃，照常睡，照常修，照常开心快乐。那时候每天都有批斗，但是他们每天都开心快乐、心甘情愿、心平气和地接受批斗。而那些当官的、有钱人就不一样了，一进监狱就完了：闷闷不乐，愁眉苦脸，又烦恼，又痛苦，吃不下饭，睡不着觉。大家都在监狱里，都在同样的环境里，但是心态却完全不一样。
对一个成就者来说，什么都无所谓，地狱和天堂等同，手掌和虚空等同，黄金和牛粪等同，
去恶趣就和我们凡夫逛商场，逛花园一样开心快乐！
现在有的人这样想：我好好学佛修行，是不是应该什么都好了？身体好了，家庭好了，儿
子好了，女儿也好了？不一定！但是等你学佛修行真正成就了以后，在你的境界里就都是好的，都是圆满的，没有不好的，没有不圆满的。
好和坏只是自己的一种想法和概念而已，快乐和痛苦也只是自己的一种心态和感觉而已。
你觉得好就是好，你觉得快乐就行。现在我们总是觉得这不好、那不圆满，并因此烦恼、痛苦。其实哪有什么不好的？哪有什么不圆满的？都是自然的，都是很正常的，都是自己在自寻烦恼，自找痛苦。你觉得不好就是不好，你认为不圆满就是不圆满。正如佛所说：“唯心所现，唯识所变。”一切都是你自心的幻化和游舞，都是自己的心，学佛修行了，要有智慧。有的人学佛修行了这么多年，到现在还没有生起任何智慧，想法和观念与一般的凡夫俗子没有任何区别，有时候想的、讲的，都太幼稚，太不成熟了。
若是这个世界上只有一个众生，或者只有一个人不消亡，能够恒常地存留，那肯定是佛菩
萨、大阿罗汉和大成就者，但是他们最终都示现了死亡，都没有远离无常的本性。我们这些凡夫算什么啊？我们要智慧没智慧，要功德没功德，要福德没福德，要神通没神通，要神变没神变，就像具尸体，就是个皮囊，更是无常的，脆弱的。

死魔始终隐藏在我们身边，随时都会把我们带走，魂归黄泉。屠宰场附近专门有圈养牦牛、
绵羊的院子，当屠夫来的时候，不知道先抓哪只，先杀哪只。大饭店里也是，那里有很大的鱼缸，养着很多鱼虾，当厨师来的时候，不知道先捞哪一条，先杀哪一条。我们这些人就如同屠宰场里的牦牛、绵羊，如同饭店鱼缸里的鱼虾，不知道死主阎罗王来了会先抓哪一个，手上的黑索会先套在谁的脖子上。
屠宰场里的牦牛、绵羊，一只只的都被抓走了；饭店鱼缸里的鱼虾，一个个的都被捞走了，
但是剩下的还不一定能明白自己也快要被抓走，快要死了。
我们都去过火葬场，从小到大，我们都见过、听过、接触过身边的很多人一个个地被死魔
领走的场景，他们当中有小孩，有年轻的，也有年老的。因此，我们应该这样想：前天带走了一个，昨天又带走了一个，下一个可能就是我了。否则，你有什么把握下一个不是你？还这么悠闲自得，好像什么事都不会发生一样。你是不是跟死主阎罗王和他的狱卒们商量好了？
有些人觉得：“我现在钱也没有了，家也没有了，工作也没有了，到山上也是逃避，生不如死。死就死呗，死了才好呢！”你是生不如死，你这条烂命不算什么，但是你不能轻易地错过这样一个解脱成佛的机会啊！在流转轮回的过程中，我们曾经失去过无数次的生命，都是无意义的，现在也一样。但是你应该明白，这是个解脱的机会，是个成佛的机会，千万不要错过！
现在我们得到了暇满的人身，有这么好的学佛修行，解脱成佛的机缘和条件，应该下定决
心今生一定要解脱成佛，不应该听任何人的。平时我们是要随顺众生，是要照顾他人，但是涉及到我们学佛修行，解脱成佛的时候，就要自己说了算，不能随顺他人！我们解脱成佛的机会不能让给别人！我们解脱成佛的权利不能交到别人手上！这个时候就要自作主张，自以为是，自己决定： “我就要学佛！我就要上山！我就要出家！我就要参加共修！”
佛教是讲孝道的，是要孝顺父母的，但若是父母不同意你学佛修行，或者不同意你出家，
就不能听父母的。佛在经中讲过，大德高僧们也讲过，学佛修行的事不能和父母商量，要自己做主，自己决定。
父母是最慈爱我们的，但是大多数父母只有慈爱，没有智慧。在修行的道路上，也许父母
的慈爱会障碍你。你的决定与做法，也许他们不理解，甚至会起烦恼，但这都是小事。家人、父母、亲戚朋友也许会阻碍你，但是这个时候不能随顺他们。你只有精进学修佛法，到最终成就的那天，才能利益他们，才能帮助他们，才能度化他们。你做这样的决定和选择实际上也是为了他们，也是对他们的一种利益。伤害众生不是佛法，但这不叫伤害众生，这叫利益众生，这是有智慧的利益众生。
比如小时候父母打我们时也疼，骂我们时也难听，但这都是为我们好。这实际上是一种利

益，一种帮助。又如我们的身体有病了，要到医院打针、吃药，甚至做手术。当时也疼，也不好受，但这是为了拯救我们的生命，为了我们能够健康。
如果家人不同意，你自己也找借口：“原来我是想参加共修的，原来我是要出家的，但是家里不同意。”然后你就随顺他们，跟他们继续混。当下看是一种利益：“这个人好啊，他原来是要出家学佛的，但是听家人的劝告了，没去出家，没去学佛。”这种利益他人，随顺他人，当时看是一种利益，但最终是一种伤害。这是一种无智慧、愚昧的做法。
如果你没有随顺他们，没有顾及他们的感受，当时看是一种伤害，但最终是一种利益。这
是有智慧的人的一种选择和做法。所以我们现在要做一个有智慧的人，不能做一个愚昧的人。
“我是想学佛，是想修行的，但是家里的菩萨不高兴，我要随顺众生，要侍候家里的佛菩萨，这就是修行嘛！”真正的随顺众生，真正的照顾家人，应该是利益他们，帮助他们。你这样做，最终是害他们。说得都好听：“我在家里修，在生活当中修也是一样嘛。”是要在生活中修，是要在工作中修，但是你要有一定的成就以后，才能做到。
首先能把握自己，然后才有资格去帮助他人。你连自己都把握不好，怎么能帮助他人呢？
你自己都没站稳，怎么能搀扶他人呢？你这样扶助他人，两个人都会摔倒的。佛讲过，你和另一个人同时落水时，如果你想帮助他，必须要会游泳，或者你想办法先到安全地带，然后再想办法救他人，否则两个人都会被水淹死的。
我经常强调，真正的修行在生活、工作中，但是首先你自己要准备好，有智慧、有定力了，再去面对社会，奉献社会，面对众生，救度众生。如果你没有任何准备，还说“我要帮助别人，我要救度众生”，先别说这些大话了，还是先救度你自己吧！所以，首先要依止善知识，依止寂静处，你修成了，有智慧、有福报了，才能帮助别人。将佛法运用到生活、工作中，说起来容易，要做到很难。有人说：“我平时挺好的，但一遇到对境的时候就不行了。”“我平时挺好的，但是在家里，在单位，又动心了，怎么回事啊？”那当然了，因为你还没有修好。只有先修好你自己，等你有一定的成就，有一定的智慧，有一定的定力了，才没问题了。
在生活、工作中，吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修行的过程。你想用佛法去解
决生活、工作中的问题，就要将一切转为道用，这需要你有智慧、有定力，否则不可能。
我以前讲过，在没有对境中修一百年，不如在对境中修一刹那，但是在对境中修，没有一
定的智慧，很容易失败！比如你今天要去跟敌人打仗，先要训练自己，否则无法战胜对方，而且一下子就会被打败。我们经过训练后再到战场上跟敌人决斗，也许会有失败的时候，但是也不会败得太惨。

这些道理都要明白！有些人学佛真的很糊涂。不能糊里糊涂的，先要明白道理，然后才能
做到如理如法地学修。现在很多人都是在不明理的情况下强行控制自己，这不是好办法。

寿命无常 第五讲

我们要解脱成佛，就要有出离心、菩提心和般若空性智慧。若是没有明白无常的道理，对
无常没有生起定解，要生起出离心会非常困难，要生起菩提心和般若空性智慧那更是空中楼阁。万事万物都是一样，表面上看似有，但是真正通过智慧观察的时候，根本找不到它的本性。只有明白了这些道理以后，才能生起真正的出离心，才不会把世间的一切看得太重，才不会留恋。
明白这些道理之前只是说说而已，实际却很难做到。若是没有明白无常的道理，我们不可
能看淡、看破世间的福报和利益，也不可能放下。其实世间的福报和利益随时都在变，没有半点可靠性，没有半点值得留恋的地方。就像水面上的水泡一样，看似存在，但是真正要拿的时候，却根本拿不起来。
这几天我们讲的都是粗大相续之无常，即宏观世界的变化。真正要看破、放下，一定要明
白细微刹那之无常，即微观世界的变化。万事万物都在刹那刹那当中变，在刹那当中生灭。一刹那是生还是灭，是不可言、不可喻的。我们讲无常的时候，只能讲到这里，不能再细致地讲了，再讲下去，再推理、分析的话，就是空性了。我们真正要看破、放下，懂得空性的道理也要通过学修无常，尤其是明白了细微刹那之无常并生起了定解以后，才能领悟空性、证得空性，之前非常困难。我们发愿、行菩提心要靠慈无量心和悲无量心。真正要生起慈无量心和悲无量心就要明白
无常的道理。万事万物的事实真相是刹那生灭的，是不存在的、虚假的，但是众生偏偏执着它为实有、真有，因此给自己带来了很多的烦恼与痛苦。这些烦恼与痛苦都是自找的。在明白这些道理之前，我们所认为的慈悲心只是同情心，根本不是真正的慈悲心。明白了以后，才能生起慈心和悲心。有了慈无量心和悲无量心，我们的相续中才会产生真正的愿菩提心和行菩提心。一般的同情心、慈心和悲心人人都有，但这些都不是佛讲的慈无量心和悲无量心。我们嘴上说的“我要利益众生，我要饶益众生”，都是假的，都是表面上的，实际上我们根本不知道为什么要为众生，也不知道为什么要利益众生，只是跟着别人鹦鹉学舌罢了。一听别人说佛菩萨是利益众生的，功德大、福德大，就跟着学，这叫鹦鹉学舌。哪有那么容易啊？
要证悟空性，首先要明白无常——粗大相续之无常和细微刹那之无常，特别是要明白细
微刹那之无常。我们讲无常的时候，还没有讲到空性，但是通过无常才能领悟空性，证得空性。这就是无常法重要的原因。
释迦牟尼佛非常重视无常的修法。他为什么说所有的足迹中，大象的足迹是最殊胜的？所

有的修法中，无常法是最最殊胜的？因为无论是在修法之初、中途还是在最后，无常都是必不可少的修法。我们通过别的方式、方法不一定能明白无常的道理，不一定能生起正见与定解，但是如果我们通过这些方法思维、学修无常，就一定能生起正见与定解。
第四，思维世间尊主而修无常。世间尊主是指天界、人间的领袖等。天界的，如梵天王、
帝释天王、遍入天王、大自在天王等世间尊主。他们的寿命都非常长，福报也非常大，还有神通与神变，是整个世界的主宰，但是他们最后也要死亡。人间的，曾经出现过很多金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王，他们财富力强，但是最终也都离开了这个世界。还有以前印度圣地众敬王沿袭下来

的统治南瞻部洲不可思议的君主，以及三巴拉王、三十七赞扎王等也都统治了很大的领域，拥有很

多的财富，但是最终也都离开了这个世界。
在藏地，出现过很多像松赞干布、赤松德赞、赤热巴巾等这样的领袖，他们拥有的权力、
财富都非常不可思议，但最终也都离开了这个世界。在汉地，历史上如唐、宋、元、明、清等朝代的皇帝，他们所住的皇宫和天堂差不多，拥有的权力、势力、地位、荣誉等，也都非常不可思议。但是他们最终也都离开了这个世界，而且大部分人离开时都特别悲惨、绝望！他们拥有的这些财产，自己生前没有用完，还怕死后被别人占用，于是就将它们一起陪葬在地下的陵墓里。这些人死了以后，肯定都投生为鬼或者畜生等，围绕在那些财产的周围，放不下，走不了。
我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势等，自以为是何等优越，但是跟那些天王、转
轮王、国王、皇帝等比较起来，简直是天壤之别！连他们都离不开无常，逃脱不了死亡，我们就更不用说了。我们要地位没地位，要钱财没钱财，要神通没神通，要神变没神变……一定要这样思维。其实无论他们曾经拥有过多么至高无上的地位，无论他们曾经拥有过多么耀眼显赫的权势，无论他们曾经拥有过多么无与伦比的江山、国土、财富，现在都已经变成历史，化为乌有了。他们离开这个世界的时候，那些地位、权势、财富对他们没有一点的帮助和利益。
我经常跟大家讲，在没有看破、放下之前，财产、权力、名气等对我们而言都是一种障碍
与伤害。只有看破、放下以后，这些世间的福报才是一种方便与利益。但我们都是愚痴、颠倒的，对这些世间的福报都没有看破、放下，仍然拼命地想赚钱、发财、争权夺利，实际上就是往火坑里跳。在没有看破、放下之前，若是有钱有权了，不可能给你带来幸福和快乐，只能给你带来烦恼和痛苦。钱越多事越多，权力越大压力越大。
佛为什么不让我们修世间的福报呢？因为这些都是解脱成佛的障碍。看破、放下之后，世
间的福报不用求自然就有，不用修自然就能得到。所以求世间的福报，修世间的福报，是愚者的做法，不是智者的行为。

众生都在求解脱、求佛果，所有的众生都不愿意感受痛苦，都想脱离身心的痛苦。人们每
天奔波忙碌，工作、办企业、做生意，都是为了增加福报、圆满福报；上课、参加培训、学习都是为了增长知识、增长智慧。人们虽然在名义上没有说要解脱、要成佛，但实质上都愿意福慧圆满。所以说人人都追求、向往佛果。
我们虽然希望自己能够摆脱烦恼，脱离痛苦，但是却越弄越乱，越弄越颠倒，不但摆脱不
了烦恼，脱离不了痛苦，反而还给自己增加了更多的烦恼和痛苦。我们为了增加智慧、增加福报而特意去做的这些事情，都不是正确的方法。因为众生是愚痴的、没有智慧的，不知道脱离痛苦的方法，因此所想与所做是背道而驰的，不会做令自己福报圆满、智慧圆满的事情。所以无论怎样努力，始终达不到目的，得不到自己想要的东西，无法实现自己的愿望。
如果没有看破、放下，活着的时候，世间的福报只会给你带来压力和痛苦，死的时候更是
种障碍。当死亡来临的时候，你也知道自己要离开这个世界，一切都要失去，即使有再多的财产，再大的权力也带不走，但心里还是舍不得、放不下，那种痛苦难以言表。很多众生，尤其是有财产、有权力、有地位的众生，死的时候都特别留恋这些，舍不得离开，因此死后就都变成了鬼神或者畜生等，这就是障碍。
其实，当你真的看破、放下了，能够把握自己，弘法利生的时候，世间的福报是需要的。
但是这个时候，世间的福报不用求，自然就有了。所以，对我们临终有益，对来世也有益的只有善根和福德。我们活着的时候一定要好好地行善积德，好好地学佛修行，不求、不修世间的福报。当你无所求时，才会无所不有！你真的看破、放下了以后，有再多的财产，即使犹如多闻
天子；有再大的权力，即使比得上帝释王、梵天王，也不会影响你。因为到那个时候，在你的境界里，黄金和牛粪是等同的，你知道这些都是无常的，都是虚假的，如同水面上的水泡，都是如幻如梦的。你一点都不会执着，一点都不会在乎。
这些世间的福报，若是在不障碍你，不影响你的情况下，都是一些方便，可以拿来用一用，
做一些事情。即使今天都要放下、放弃了，也不会留恋，谁用都是用。大家真的要明白什么叫做解脱！你若是想解脱，就要看破、放下这些。看破、放下之前是不会解脱的。即使你有再多的财产，有再大的权力，也摆脱不了烦恼和痛苦，解决不了问题，也许你内心的烦恼痛苦更大、更严重了。希望大家有一个正确的观念，做出正确的选择。学佛就是做一个有智慧的人，不要再去做
那些愚昧的事情。你不是已经下决心要学佛修行了吗？那就要跟佛学，不能跟凡夫学，凡夫什么也不明白，什么也不懂。佛与凡夫是两种根本不同的境界。
什么是真学问？什么是真本事？真正的学问是看破！真正的本事是放下！即使你在别的方
面有再高的学问，有再多的知识，也只是增加分别，增加妄想、执着罢了。分别、执着是远离真理，

违反真相的。不分别、不执着才是清净平等的，才是诸法的真理、真相。你违背了真理，违反了真相，内心充满了烦恼，充满了痛苦，这不是真本事，不是真学问。
现在很多知识分子都挺贡高傲慢的，什么都不放在眼里，实际上什么也不是，真可怜！每
个众生想得到的无非就是快乐和幸福，如果采取的方法不对，越追求，快乐和幸福离你会越远。办企业的人认为自己是个企业家，以为有地位和权力就是真本事。其实得到快乐与幸福才
是你真正的目的与愿望，有本事你就去实现这样的愿望，达到这样的目的。
你要的是快乐和幸福，有地位、有钱财有什么用？这些并不能给你带来快乐与幸福！你暂
时有点钱，暂时有些漂浮不定的地位和权力，但这些随时都会失去。你不是追求快乐和幸福吗？你有钱了，得到快乐了吗？你有权了，得到幸福了吗？没有！你还是没有达到自己的目的，还是没有实现自己的愿望，这是没本事，太窝囊了，真可怜！
很多在山上修行的出家人虽然没钱财、没地位、没权势，也没去坑蒙拐骗，不择手段，但
是他们得到了快乐，得到了幸福。他们只是通过简单的生活方式，通过简单的方法，就获得了真正的快乐。在山上、在山洞里或者在一个小小的屋子里一坐，快乐就来了，幸福就来了，这才是真本事。
有本事就要这样！过程不重要，手段不重要，重要的是能实现自己的愿望，能达到自己的
目的。人人都是平等的，都在追求快乐，追求幸福。有的人有钱有权，然后去吃喝嫖赌，最后却家破人亡，走投无路，人不像人，鬼不像鬼，生不如死，连畜生都不如。这不叫本事。
看破、放下了才能达到目的，才能获得真正永恒的快乐，才能获得真正永恒的幸福。希望
大家不要再颠倒！我们和其他众生不一样，我们得到了人身，闻到了佛法，还有这么好的学佛修行的机缘和条件，真的不要错过。我们要好好地利用人身，把握每分每秒，学会看破、放下，学会把世间的一切都看淡。
昨天有人说：“哎哟！出大事了，家里出大事了！”我一问：“出什么大事了？”“家人起烦恼了，要跟我离婚。”今天又有人说：“出大事了，单位出大事了。”“单位出什么大事了？是不是破产或倒闭了？”“不是，领导在找我，若是再不回去，可能就要被开除了，怎么办啊？”开除就开除，是修行重要，还是那点工资重要？这都不是大事。
这几天我一直在讲无常，一切都是无常的，没有恒常不变的，一切都会变，唯一不变的就
是变，不要看得太重。他说离婚也不一定能离婚，他说不离婚也不一定能和好，这都是缘分的事。缘尽了自然就离了，缘没尽想离也离不了。现在很多人想离婚也离不了，虽然不想看到对方，但是每天也要见面，没办法，这就是佛讲的缘分，自己就是这样的缘分。一切都会变，爱会变，恨也会变，没有不变的。今天他对你说“我爱你”，这是假的；明天

他又对你说“我恨你”，这也是假的。不管是爱还是恨，不管是说“爱你”还是说“恨你”，都是他内心的一些感受或情绪而已，随时都会变，是最不可靠的，所以别当真。有的人一听别人说“我爱你”，就当真了，“哎呀，有人爱我了，我还行，多幸福啊！”一听有人说“我恨你”，就害怕了，“会不会伤害我啊？”别害怕，不会的，不要太当真。不管他怎么说，过几天就变了，你就像看电影、看戏一样，心不动地看着这些就行了。
其实最可怕的就是业力，我们最需要注意的也是业力。我们现在都是被业力牵引着，身不
由己。如果想改变命运，就要从取舍因果上着手，这样才能真正地改变命运。结善缘、种善根，断恶缘、消恶业，这是不会有错的。有一棵树，如果你不想让它发芽、结果，去剪掉它的枝叶，这都不是好方法，你依然阻止不了它发芽、结果。如果将它连根拔掉，才是最究竟的方法，这是从根本上解决。如果你想改变命运，想改变自己的因缘，功夫就要下到断恶行善、取舍因果上，这才是最究竟的方法，大家要有智慧。

寿命无常 第六讲

暇满的人身是唯一的解脱成佛的机会，非常珍贵、难得、罕见，一失人身，万劫难复。现在
我们下定了决心，要好好地珍惜人身，好好地利用它承办自他究竟的利益，即解脱成佛。
既然我们下定决心了，就要抓紧时间，不能一拖再拖。因为一切都是无常的，尤其是我们的
生命，随时都会失去。在死亡来临之前，若是不抓紧时间承办自他究竟的利益，我们就会错过这个千载难逢的机会。我们的损失会非常大，我们不能给自己留下这样的遗憾，一定要分秒必争、全力以赴地跟死亡赛跑，一定要赶在死亡来临之前解脱成佛。那时，我们在任何时候都不会害怕了，因为我们已经做好准备了，死亡什么时候来我们都欢迎。否则，当死亡来临之时，我们就会手足无措，无可奈何，窝囊可怜，追悔莫及。
我们现在还没有做好准备，还没有解脱成佛，所以一定要抓紧时间，趁热打铁，精进闻思修
行。这是我们唯一要做的首要大事，这就是我们学修寿命无常的真实意义。
虽然我们现在明白了修行的利益，也下决心要解脱成佛，但是因为烦恼重，业障重，总是一
拖再拖，懈怠懒惰，得过且过。所以我们学修寿命无常，要如美女头上燃火，懦夫怀进毒蛇般，一刹那也不停止，一刹那也不拖延，如此急迫地学佛修行！若是我们没有这样的紧迫感，没有这样的心境，学修无常也没有多大意义。
一切都是无常的，都在刹那刹那当中变，一刹那也没有停止过。还有什么可靠的，还有什么
可执着的呢？人的生命也一样。我们人类每天、每小时、每分钟甚至每秒种都在面临死亡。现在全世界平均每秒钟死亡的人数是 1.8人，每分钟死亡的人数是 108人，每小时死亡的人数是 6480人。这些死亡的人不分国家，不分地区，不分民族，不分男女，不分老少。我们随时都有可能是这个数字里面的一员，也许是你，也许是我。为什么不可能是你呢？你有什么把握，凭什么说不会是你？
也许你知道这个现实，但是你心里对此没有准备。我们的生命就在呼吸之间，随时都有可能
失去。一旦失去生命，一旦错过得到暇满人身的机会，就会永远错过，不会再有这样的机会，这就是无常！这样，我们就要流转于六道轮回，感受无穷无尽的痛苦，出苦无期。
我们要明白诸法的事实真相与真理，若是没有明白无常的道理，其他的道理是不会明白的。佛讲四法印：“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。”这是佛教的见地，不承认这些，不懂

这些的人不是佛教徒。“诸行无常，有漏皆苦”，这主要是在相上、在显现上讲的，可以说是名言谛，也可以说是世俗谛。“诸法无我”即诸法空性，无我、空性，是从体上、本性上讲的，可以说是胜义谛。
佛把诸法的事实真相与真理，讲得非常全面，非常透彻。从时间的角度，佛讲了过去、现在
和未来；而现在的科学家、哲学家们只讲了一部分，只讲了相上的，也就是人们的见闻觉知所能感受到的一些境界。
佛法是最究竟、最圆满的。佛非常全面地讲了六道轮回、三世因果。尽管现代物理学也阐
释了一些因果，但只是其中小小的一部分，无法能阐释清楚三世因果。为什么说佛法最究竟、最圆满呢？佛讲诸法的真相、真理的时候，不仅从显现上或相上讲，还从本性上或体上讲。佛为什么讲二谛——世俗谛和胜义谛？从显现上，从世俗谛的角度讲，世间都离不开痛苦与无常。属于世间的、世俗谛的都是有漏的，有漏的都是痛苦的。“诸行”指的是生与灭——因缘和合而生，因缘和合而灭这些缘法。“诸行”都离不开无常。从这个角度来讲，无常是本性。“诸行”与“有漏”都是相上的，显现上的，都属于世间的，世俗谛的。世俗谛是胜义谛的基础，要想领悟胜义谛，首先要明白世俗谛就是无常法。如果没有弄明白无常法，对无常没有生起定解，无法能够领悟空性，证得无我。
学佛修行就是要弄明白诸法的真相和真理，那么首先就要弄明白，领悟、证得无常的道理。
所以，对一个真正希求解脱的人来说，无常法非常重要。
我们知道无常法是佛法当中最殊胜的法。我们的传承上师们都非常重视无常法，华智仁波
切让我们从各个方面思维而修行无常。
第五，思维各种喻义而修无常。无论是修无常法，还是修其他法都一样，简单地从一两个
方面学修、思维很难领悟或成就。大家若是真心想成就，就要依教奉行，让你怎样思维你就怎样思维，让你怎样修你就怎样修。
在这里主要是针对人类而讲的劫的增减。人类的寿命和福报有增的时候，也有减的时候，
也是无常的。人类在这个世界刚出现的时候，福报和天人差不多。有一种说法，人类最初来自光音天，身体高达数由旬。往昔初劫时，空中本无日月，人的身体自然发光，都有神通与神变，以神变在空中行走，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下。有个人发现了地里自然长出的一种食物，无意当中尝了尝，觉得特别甜，特别好吃。接着好多人都知道了，就开始以这种东西为食物。再后来，这种食物没有了，但是人们还想吃。这时人们又发现了新的食物，又吃了起来。一吃这种新的食物，身上的光就消失了。以共同的福报，后来天上出现了日轮和月轮。以前，人没有男女的分别，吃了这种食物后就有男女的分别了，后来

男女之间有了贪欲。就这样，人们的贪心越来越重，欲望越来越多，业力越来越重，福报、寿命越来越小，以致于变成了如今这种状况。
后来地里长出庄稼了，人们又开始吃这些东西。刚开始谁吃，谁拿都行，没有积累的习惯。
后来有个人起贪心了，明天或后天吃的，今天就悄悄地积累起来，甚至积累一个月或一年以后的。再后来其他的人开始模仿，就发生了互相抢夺、偷窃的现象。这时人们商量，要选一个比较善良，大家都信任的人，把众人管理起来。于是世界上第一个国王诞生了，被称为众敬王。众金王不用去采收这些东西，由大家去采收，然后分给他一部分。渐渐地国王什么都有了。释迦牟尼佛出世的时候，人的寿命量已经从无量岁减到了一百岁。这个“无量”不是无边无
际的无量，它是一个数量单位，代表了十的六十八次方。
现在人的寿命量越来越小，有些人说现在人的寿命是八十岁，有些人说是六十岁。以后还会往下减，福报也会往下减。很多人不明白：“以前的年代，人的寿命都很短，现在人的寿命不都增长了吗？七八十年代，人们生活的都很困难，现在物质很丰富，福报不是上来了吗？”第一，不能用这么短的时间里的变化来衡量；第二，物质的发展不一定是福报。
人的寿命到了十岁的时候，今天出生的婴儿，明天就可以出去工作，五岁就能成家生孩子，
十岁就死了。那时各种自然灾害，疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。这时候，弥勒菩萨所示现的化身将为仅存的人们传扬断除杀生的妙法。他和其他人不同，其他人的寿命量是十岁，身高是我们现在人的一肘，但是他的身高有两肘，寿命也比其他众生长。其他人生存特别艰难，长相也特别丑陋，但是他特别庄严，又高又胖，满面红光。其他人都觉得奇怪，都来问他：“你怎么跟我们长得不一样啊？你为什么这么好看呢？”他说：“我断除杀生了，不杀生就有这么大的福报。”于是人们就开始跟他学断恶行善，都不杀生了。慢慢地人们的福报就上来了，寿命也增长了。当人的寿命增长到了八万岁的时候，弥勒佛就出世了，在印度金刚座示现成佛，开始转法轮。
人的寿命增长到八万岁以后又开始往下减，所以福报和寿命也是无常的，有时候递增，有
时候递减，好是暂时的，不好也是暂时的。
思维一年四季的变化也是无常的：夏天，这里所有的草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，
人们尽情享受舒心愉悦的美景。到实修中心看一看，心情舒畅又喜悦，五颜六色的鲜花争奇斗妍，绚丽多彩，好似仙境一般；秋天，瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草渐渐枯萎凋零；冬天，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽。夏天的那种景象，哪怕是一朵花，即使你走遍整个麦尔玛草原也找不到。如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前面季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、

今年和明年……时时刻刻都在变迁之中。所以说，无论何事何物都没有恒常、可信、稳固的。我们的身心也在变：身体在变老，心情时好时坏，一切都在变化当中。仔细思维我们所看
到的、听到的、想到的一切，无论是顺境还是逆境，无论是人、事、物，都在向我们展现着无常，都在让我们开悟、解脱、成就。但是因为我们的贪嗔痴太顽固了，习气太重了，没有明白无常，得过且过，一切都错过了，实际上就是执迷不悟！
内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物从来不存在，一切都可以概括为生际必死、
积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕，一切都是无常的。
生际必死：有生就有死，在座的每个人都不是自然形成的，都是从母胎中出生的，既然如
此，就必须要死。但死期是不定的，随时都会死，也许现在死或一会儿死，谁也预料不到。没有什么可以抵挡死亡的来临，哪怕你有遮天蔽日的权势，富可敌国的资产，倾国倾城的美艳，在死亡到来之时，也只能赤条条地撒手人寰。即使是拥有无数弟子的上师也带不走一个弟子，即使是拥有无数民众的君主也带不走一个臣民，即便是拥有无数财富的富豪也带不走一针一线，甚至连自己所珍爱的身体也要舍弃。有些人活着的时候虽然衣着华贵，享尽美味，但他们死后也只是一具僵硬的尸体，能依靠的唯有生前所修的正法。因此从现在起我们必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。
积际必尽：我们不择手段，千辛万苦所谋取的财产、事业、权力、地位等福报都是无常的，
随时都会失去，最终都会穷尽。昨天可能还拥有万贯家财，到了今天也许就会穷困潦倒，一无所有。我们看看报纸、电视上的报道，有的人前一天还是个千万富翁，进了赌场一夜之间就一无所有了；有的人甚至连性命都保不住，家破人亡，走投无路了；有的昨天还是领导，指挥着成千上万的下属，但到了今天就进了监狱，被判死刑了。
一切都是无常的，大家应该时刻保持清醒，好好地将目前所拥有的财产、权力利用起来，
往阿赖耶识这个银行里多存点真正的财富，将来都是可以带走的。无论你转生哪一道，即使是面见阎罗王的时候，都是可以用得到的。若是你有善根，有福德，即使出现违缘障碍了，都会一下子度过去的，都会好起来的。真的，多付出，多奉献，这样才有回报。利用这些目前拥有的福报去承办一些有益的事情，没有要求、不求回报地做慈善，做义工，上供下施。
无论是做慈善，做义工还是上供下施的时候，如果我们有要求，求回报了，我们所种的善
就不是纯善了，而是有杂念的。就好比一种食品，好吃又有营养，但是里面有毒，即使再好也不能吃，也要倒掉。我们不要求回报，不求时才有，求时就没有，就是求不得苦。舍得，舍得，有舍才有得。但若是暂时没有福报也不要勉强，有的人特别勉强：“我要为上师三宝赚钱，我要做很多事情。”没有必要！福报是修来的，不是追来的，上师三宝用不着你来赚钱，你这是找借口。“我要为上师三宝赚钱，如果赚了一千万，我就捐九百万，如果我赚了五百万，

就捐四百万。”不可能，钱真的到你手里了，不要说捐四百万，你连一百万都不会捐的。因为有钱时的心态和没钱时的心态是不一样的。你现在没有钱，你这样说也许是真心的。但是如果你真的有钱了，心就变了，就不一样了。你现在的心情和那个时候的心情，你现在的想法和那个时候的想法是完全不同的，需求、欲望、想法都是两个世界的。 “你看我的那个同修道友，捐了那么多钱，我也要捐钱。”自己就想赚钱了，可是赚不到钱，却把自己“赚”进去了！他能捐钱那是他的福报与因缘，你随喜就行了。佛讲了，你真心地随喜，也能得到同样的功德，没有必要想尽办法去赚钱。所以不要这样勉强，能赚多少就赚多少，能付出多少就付出多少。有的人没钱，也想去赚，也想去捐。你这样还不如好好修行呢！你去赚钱的时候，如果赚不到钱，钱就会“赚”你；你不去赚钱的时候，钱就“赚”不了你，这个时候你就可以去赚钱了，你才能赚到钱。
有多大的福报就享受多大的福报，有多大的能力就付出多大的能力。我们是要做功德，是
要积福德，但是不要勉强。有些人很多时候就是勉强，自己给自己施加压力，然后为此烦恼痛苦。我们就是这样犯错误的！不要给自己施加压力，你真会学佛修行了，那个时候学佛修行不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼，一切随缘而做。
有的人觉得：“我的上师太厉害了，有那么多的弟子，有那么大的寺院、道场，弘法利生的事业那么广大圆满，我也要这样。”然后给自己施加压力。你的福报还没到的时候，即使给自己施加压力也没有用。福报到的时候，你自然就会有了。福报不到，因缘不到，就不要勉强，做好自己该做的事，一步一步地来。不要给自己施加压力，不要勉强自己，学到哪儿算到哪儿，修到哪儿算到哪儿，只要不懈怠就行了。现在有些人，看到某个同修打坐打得好，作业写得好，懂得也多；想想自己，没有文化，也不识字，然后就没有信心了，吃不好，睡不好，越来越没精神了。那是他前世修来的福报，你现在没有这么大的福报、根基与能力，应该多忏悔，然后尽心尽力地修。“我今生虽然没有文化，但是上师说了，成就不是靠学问，而是靠信心。我没有别的，但是我有信心，我今生一定能成就，能圆满；即使我今生没有成就，没有圆满，但只要我好好地断恶行善，积累资粮，好好地学佛修行，来世我肯定能得到人身，然后再修，再成就，也行啊！”
佛是慈悲的，佛法是圆融的，佛是不会放弃任何一个众生的。只要有善根，有缘分，你放
心，不会落下你的。真的，没有文化不要紧，做不了作业也不要紧。你也不是没有做，能做到哪儿就算到哪儿，做不到也没有办法。自己好好听，尽量铭记在心里，然后去思维。句句都要记住是很难的，抓重点，能记住一两句话，然后去思维也行。
人和人肯定是不一样的，福报不一样，善根不一样，缘分也不一样，这是不能强求，不能
勉强的。这都是过去世当中修的，积累的，每个人都不同。虽然在座的每个人都是有福报，有善根

的，遇到了佛法，遇到了殊胜的大圆满法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，这是共同的福报，但是也有不共同的福报。业有共业和个业，福报也有共同的福报和个人的福报。所以不能强求，不能勉强，只要尽心尽力地做，不懈怠就行了。
合久必分：就是有聚就有散。无论是在单位，在家里，还是在道场，一切相聚都是暂时的，
不是永久的，我们不要太执着。在单位，不管是跟领导，还是跟同事在一起都是缘分。我们应该珍惜，和睦相处，多种善根，多结善缘，不要再去造恶业，结恶缘。领导批评你，指责你，看你不顺眼，这也是你们之间的缘分，也是你的业障。你若是能转为道用，他也是你的善知识，没有必要记恨、争吵。和同事也是缘分，互相之间有一些矛盾和冲突也是因果，是相互的业力，这是往昔结的恶缘，所以今生才会这样。你应该多忏悔，了这些恶缘，不能再结恶缘，而要重新结善缘，这样就没有这些恩恩怨怨了。
若是你想今后再也不结这些恶缘，不感受这些恶果，就把握当下，不要再去造恶业，结恶
缘，这就从根本上解决问题了，下次就好了，这叫转变因果。转变因果才能转变命运。种瓜得瓜，种豆得豆嘛。
单位有提拔的机会，自己想上去，结果别的同事上去了，心里就开始委屈、埋怨了：“论能力、成绩，我也不差，怎么他上去了，我没上去呢？”这没有什么，他上去是他的福报，你没有这个福报。其实你也没有必要委屈，他上去就上去呗，这也是暂时的，不是永久的。
在家里，不管是母子还是夫妻，都是暂时的。很多都是讨债还债的关系，很多都是报恩报
怨的关系。没有恒常的，相聚也是暂时的。骨肉相连的母子，互敬互爱的夫妻，最终也要分离。 “夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞”，就当是了缘了债。不是“我有多爱他，他有多爱我”，也不是爱有多深，感情有多深，而是了缘了债。“他对我好，我也要对他好”，这是冤冤相报没完没了。互相欠，互相还，这叫轮回。
我们不能再轮回了。夫妻、儿女等既然结了这个缘，就要了这个缘，为了了缘而无私地奉
献付出。他对你有感情或没感情，有爱或没爱，好或不好都无所谓。若是真的为了了缘，就没有这些事了，业力也没有了。缘什么时候了了、结束了，就“拜拜”了。
对于真正的修行人来说，若是缘没有了完，债没有还完，那真是 Sorry（抱歉）。你今
生今世受再多的委屈，也是白受了！因为债没有还完！作为修行人，学佛修行了，也可以结婚成家，但这是为了了缘。我们不是攀缘，但是缘分来了，只能接受，了完就行了。有的人离婚了，还想找个老伴。别再找了！如果你有这个缘分也不用找，对方自己就会找上门来，这时你也不用逃避，但这也是为了了缘，没有别的目的。
儿女也一样，既然投生为你的儿女，肯定也是缘分，肯定是前世的缘没有了完，债没有还

完。为了了缘、还债，无论儿女怎么不听话，你也不要有委屈，而要心甘情愿地付出。你心里没有这些烦恼，一切就都好了。任何事都是随缘而做，这就是修行。
师徒和同修也是无常的，最终也要分离。现在在道场有善知识和善友，我们要好好地把握
机缘，多积累一些善根和功德。等到分开或独行的时候，我们就积累了好多福报和功德，就有对付违缘、障碍的本事了。若是虽然遇到了善知识和善友，遇到了正法，但是自己没有珍惜，没有好好修，等到两手空空，独自而行时，谁也帮不了你。这就是佛说的，自己才是自己的怙主，自己才能监督自己，自己要对自己负责任。
堆际必倒：一切修砌成的建筑都将土崩瓦解。曾经金碧辉煌的建筑，已经随着岁月的流逝
倒塌了，有的留下了遗址，有些仅剩尘土了。我们现在建的寺院、实修中心等，有一天也会变成这样。大城市里的建筑一个比一个高，一个比一个好，但是再过几十年、一百年或者更长的时间都会倒塌，终将化为尘土的。
高际必堕：无论你的地位有多高，总有一天会下台的，如国王、大臣、总统、主席等，最
终都要成为普通百姓。有些当官的一旦犯了错误，就要进监狱，变成阶下囚，这种现象可谓屡见不鲜。一切都是无常的，没有什么可留恋，可执着的，一切说有就有，说没有就没有。有福报也没有必要去积聚，没有福报也没有必要追求。
比如住房，如果你只有山洞或草房，就住山洞或草房，好好地享受生活；如果你只有平房，
就住平房。草房有草房的优点，平房有平房的优点，万事万物只要存在，就有它存在的意义和功德。所以多看优点和功德，别看缺点和毛病，然后享受福报，享受生活，这也是一种完美。如果你能住楼房，就住楼房。几十平方、一百平方或几百平方，多大都可以，这叫知足少欲。知足少欲不是不吃、不喝、不穿，也不是吃不好的、穿不好的、住不好的。知足少欲是随遇而安，有平房就住平房，有楼房就住楼房，有别墅就住别墅，有多大的福报就享受多大的福报，不是非要住山洞或住草房。这些都是暂时的，但人不是这样想的。住草房的时候想住平房，住平房了又想住楼房：“楼房多好啊，多方便啊，还有卫生间。”住楼房了又想住别墅：“别墅多宽敞啊，一层、二层、三层，多好啊！”真住进了别墅，又想住皇宫；真住进了皇宫，可能还不满足，还想住天堂！没办法，欲望越来越高，这叫贪得无厌。
亲和怨是无常的。今天的亲人可能明天就变成了仇人，今天的仇人可能明天就变成了亲人；
昨天的敌人可能变成了今天的恩人，昨天的恩人可能变成了今天的仇人，都是无常的。没有永远的亲人，也没有永远的仇人。
苦和乐是无常的。有些人有一点点快乐的感受了，就活蹦乱跳、手舞足蹈；有一点点不顺
心的事了，就悲痛欲绝，痛苦万分。苦乐也是无常的，苦也不可能永远苦，乐也不可能永远乐，都

是暂时的，所以不要太执着。
快乐是痛苦的开始，痛苦是快乐的开始；胜利是失败的开始，失败是胜利的开始。没有失
败就不会有胜利，没有胜利也不会有失败，这都是相对的。要学会坚强、稳妥、安忍，什么都能忍受得了。苦不动心，乐也不动心；快乐来了不动心，痛苦来了也不动心；顺境来了不动心，逆境来了也不动心。这才叫真正的成就。这一切都是自然的变化，自然的显现，自然的规律，没什么大惊小怪的。
前段时间是春季，天气变化特别大，一会儿太阳出来了，有些人就在外面散步，挺开心的。
一会儿打雷了，下雨了，变凉了，就躲到屋里，把所有的衣服都穿在身上，愁眉苦脸的。不要这样！我们不能像水牛一样，而要像牦牛那样。牦牛的忍受力非常强，下雨的时候它不会躲起来，出太阳的时候也不会跑到水里去。水牛就不一样了，水牛身上的毛少，一下雨或者天凉了，就跑到圈里躲着；太阳晒了或者天热了，就跑到河里去了。
有的人就和水牛一样，下点雨就赶紧躲起来。下的是雨，又不是兵器，我可以保证你们的
生命没有危险，不用跑那么快。几滴雨水落到身上就落到身上呗，你们又不是纸糊的。饿就饿，冷就冷，在山上修炼必须要学会安忍。

寿命无常 第七讲

前面我们学习了暇满难得，知道了暇满的人身非常难得、珍贵。既然得到了意义非常重大，
不能白白地浪费。
什么是人身的真正意义呢？人身实际上是个垃圾桶、饭桶、臭皮囊、废物。从头发到脚指
甲之间没有一处是干净的、有用的。我们来观察一下。人皮剥下来连牛皮都不如，牛皮还可以做衣服、鞋子等很多有用的东西，而人皮什么也做不了，谁敢穿人皮做的衣服或鞋子啊？皮的里面是肉，人肉不能吃，也没有别的用处。再里面就是骨头和内脏，那就更脏，更没有用了。
这样一观察，人身是不可靠的，没有一处珍贵的地方。那为什么还说人身珍贵呢？是不是
因为我们聪明，从小能上学，能积累很多知识，所以说人身珍贵呢？不是！学习一般的知识，只能增加妄想、分别、执着。“妄”是假的意思，假的怎么可能珍贵呢？是不是因为我们能上班、工作，能开创自己的事业而珍贵呢？不是！上班、工作只能造业，只能积累恶业。要么是痛苦的因，要么是痛苦的果，只能给自己增加痛苦。因此，人身也不是因为这些而珍贵。那是不是因为我们能结婚，可以繁衍后代而珍贵呢？也不是！连蚂蚁、苍蝇、蚊子都能繁衍后代，这恰恰是轮回的因和根，是虚假的、痛苦的。人身之所以难得、珍贵而且意义重大，是因为人身是学佛修行，解脱成佛唯一的机缘和条件。
若是不学佛修行，即使你的名气和权力再大，当了大明星，甚至是做了总统，你的人身也
不珍贵；若是不利用人身学佛修行，即使你拥有再多的财富，甚至是世界首富，你的人身也不珍贵；若是不利用人身学佛修行，你的人身就只是个能活动、能呼吸的垃圾桶，和畜生、废物没有任何区别。不管你爱听不爱听，这都是事实。你仔细地思维、观察，到底是不是这样？
为什么说人身意义重大呢？因为它能让我们学佛修行，解脱成佛，能让我们永久地摆脱烦
恼和痛苦，获得永恒的幸福与安乐。什么是解脱？解脱就是从此以后再也不会有烦恼，再也不会感受痛苦，能够获得永恒的幸福与快乐，而不是获得暂时的幸福与快乐。我们平常在世间，不择手段地获取的一些利益或快乐都是暂时的。暂时的快乐是一种痛苦，因为都离不开无常的本性，它本身就属于人道众生的三大根本苦：变苦、行苦和苦苦。凡夫是愚痴颠倒的，不明真相，把假当成真，把苦当成乐。而学佛是修福修慧，可以让我们达到最究竟、最圆满的境界。
前面讲过，饿鬼道的一些空游饿鬼和畜生道的龙王，都拥有很多的财富，名闻三界。从某

种程度上说，它们主宰着整个世间，掌握着很多众生的命运。它们的名气、权力和财富远远超过了你。所以，名气、财产、地位、权力等都不是人身特有的价值，不是人身真正的意义。
认真地观察和思维之后，你才会明白，否则是不会明白的。因为你无知愚昧，没有智慧。有些人觉得：“我懂得很多理论！”“我有很多的财产！”“我有很大的权力！”“我能指挥很多人！” 因而把自己抬得很高。不要贡高傲慢，不能自赞，否则损失的是你自己，伤害的也是你自己。人身真正的价值是学佛修行，人生真正的意义是解脱成佛。你一定要下决心如理如法地学佛修行，然后解脱成佛，这样才不会浪费人身，才不会虚度光阴。有些人也知道人身的价值和学佛修行的重要性，但总是找很多借口一拖再拖：“我现在不行，还不能修，等老了再学佛修行，再解脱成佛也不晚吧！”“我现在还年轻，要上班、工作，事情多，等退休没事了再学吧！”“我今天有事，明天开始学吧！”“我现在已经四五十岁，快退休了，等退休了再学应该来得及吧！”七八十岁的老年人则想的是：“我今年有事，身体还挺好的，明年再学吧！”这些想法统统是错误的！因为不懂无常的道理，还没有修好寿命无常的课程，才造成这样的状况。
寿命是无常的，生际必死。有生就有死，总有一天我们肯定会死的，这个道理大多数人都
知道，但是我们现在为什么还一拖再拖，精进不起来呢？就是因为没有明白死期不定，没有仔细观察、思维，对死期不定还没有生起定解。曾经，历史上的很多帝王将相，听说有长生不老药，都痴迷地、执着地寻找过，但这只是传说，实际上没有。龙树菩萨说：“寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”大
家要仔细观察、思维龙树菩萨说的这种稀奇事。我们为什么没有觉得稀奇，反而觉得很正常、很应该呢？就是因为不了解死期不定的道理。我们的生命就在呼吸之间，我们晚上进入睡眠状态，次日早上还能醒来，真是稀奇啊！这期间有无数次的呼吸，呼出去又吸进来，吸进来又呼出去…… 每一次呼气或吸气的过程中，我们都还活着，真是奇迹！人是怎么死的？气呼出去吸不进来，就死了；气吸进来呼不出去，就死了。死亡是最简单的事！
死期是不定的，人随时都会死亡：我们从寮房一步一步地走到大殿，迈出第一步的时候，没有死；迈出第二步的时候，也没有死；迈出第三步的时候，还没有死……一直进到大殿了，居然完好无损还没有死，还能听闻正法，真是奇迹！我们现在坐在大殿里听闻正法，过一个小时后还能活着走出大殿，又发生奇迹了！
斋堂开饭了，你们都拿着碗去打饭，然后囫囵吞枣地吞下去了，没有死亡，这也是奇迹！
你怎么知道这口饭能咽下去、能消化、不中毒？你有什么把握这口饭咽下去后是生缘而不是死缘呢？现在生缘少，死缘多，很多时候生缘也会变成死缘。你拿杯子到水房接水，喝的时候没呛着，咽下

去也没中毒身亡，真是奇迹！
其实，死魔一直藏在你的身边，与你如影随形，千方百计、不择手段地要抓你，把你带走，
但没有抓到你，没能带走你，这真是奇迹！这么一想，发生在我们身上的奇迹太多了，都是奇迹。就要这样修寿命无常，生际必死，死期不定。
我们随时都会死去，是在山上死，在家里死，还是在马路上死；是在大殿里死，在自己的
寮房里死，还是在外面的厕所里死；是在床上睡觉的时候死，走路的时候死，安坐的时候死，吃饭的时候死，还是做其他事情的时候死，谁也无法确定。怎么一点触动都没有呢？有的人觉得：“在厕所里不会死吧，我一天只去一次厕所，就几分钟，不可能死吧？”你有什么把握？为什么不可能？在我们身边又不是没发生过类似的事情，有什么可意外的？很正常！我们在行住坐卧的任何时候都可能死去。也许每一分钟、每一秒钟、每一刹那都是自己的死期。用什么方式死，站着死，坐着死，躺着死，谁也不好说。没吃好死了，没喝好死了，没穿好死了。行住坐卧也许都是你死亡的方式。一说“死”，现在的人都不爱听，都害怕死，害怕人的尸体。有什么可怕的？你的身体就是
尸体。没有呼吸，也不能动，像石头、木块似的尸体有什么可怕的？应该怕这个能动的活人！尸体又不能动，再怎么恐怖，也不能伤害你。活着的人就不一样了，随时都能伤害你。所以人的尸体没有什么可怕的，可怕的是活人——能动的尸体。凡夫真是颠倒，不怕能动的尸体，还非常愿意去亲近、拥抱，反而害怕不能动的尸体，不敢接近，连看都不敢看，都躲得远远的。你们都不愿意听到“死”这个字眼，认为不吉利。但是死亡从来没离开过你，你不就是在刹
那中出生，在刹那中灭亡吗？这不就是死吗？有什么不吉利的？如果有不吉利的，你自身就是不吉利的。都不愿意听到死，都不愿意学修寿命无常。你不爱听死就不死了？你不喜欢修寿命无常就不死了？无论你是否喜欢听，是否喜欢修寿命无常，死都离不开你，你也离不开死。这不是我确认的，也不是佛确认的，这是真理，是事实。
死亡一刹那也没有离开过我们，我们都是在刹那当中死亡的。我再次强调，死期是不定的，
每个人随时都会死！这个道理明白了，你就开悟了。这是根本啊！你想解决心灵上、生活上的问题，想要福德资粮和智慧资粮圆满，想要功德圆满，想解脱成佛，现在唯一的修法就是死期不定。每一时刻都是我们死亡的时刻，都是我们生命的最后一刻，我们随时都会死。能够发自内心地这样想，这样做，这叫活在当下。能活在当下的人，立刻就能摆脱一切烦恼痛苦，立刻就能圆满福德资粮和智慧资粮，立即就能断证圆满，解脱成佛。他们就是真正能够明白、领悟“死期不定”这个道理的人。这个含义很深啊！凡夫愚痴颠倒，不该害怕的时候害怕，该害怕的时候不害怕。真正的修行人，应该像密勒日巴尊者所说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

密勒日巴尊者为什么跑到山上去呢？就是害怕死！他跑到山上反复观修无常，尤其是反复
观修寿命无常，死期不定，最终证悟了死的本性，获得了不生不灭的境界，摆脱了对死亡的畏惧。他没有死的时候害怕死，他真正要死的时候已经不害怕死了。死本身不是实有的、真有的，它是如幻如梦的。死而不死，不死而死；死就是不死，不死就是死。死也是一种显现，一种自然规律。到那个时候可以说是不死，也可以说是死，死了也只是换个地方而已。
我们应该向密勒日巴尊者学习，先修无常，对死亡有畏惧感、紧迫感，然后精进修行，最
后摆脱对死亡的畏惧。当我们不害怕死的时候，就能安详地死，自在地死。这才是智者、圣者的所为。我们凡夫是愚痴颠倒的，没死的时候不怕死，所以不修行，修行了也不精进，懈怠懒惰，得过且过。等真正到死的时候却又特别害怕，忍受不了疼痛和恐惧的折磨而不停地挣扎，四肢不停地抖动，痛苦地在地上狂抓乱刨，以至于死后，身下的土地都被刨出了四个洞。以前藏地条件不好，人都死在地上；现在条件好了，人多数都死在床上。虽然床上刨不出来洞，但对死亡的恐惧和临终时要感受的痛苦也足以让将死之人抓破床单。那个时候内心的痛苦、恐惧，真的是无法形容，无法想象的。
面对死亡的时候，人只能无可奈何，手足无措，恐惧得大声哭喊，甚至有时连哭喊的力气
都没有，只能默默垂泪。快要断气的时候，还是闭不上眼睛，心里还牵挂着儿女，实在是说不出话来，但还是想说，就这样无奈地离开这个世界。你们都看过人死的情景吧？常言道：“不见棺材不落泪。”他不知道死期临近了，当他见到棺材，知道将要被放在棺材里时，才知道害怕，这时已经没办法了。
人断气之后，尸体就开始变僵硬了。那些亲人以前无论再怎样喜爱你，再怎样跟你亲近，
也渐渐地离开了，都不敢碰你，也不敢看你。他们把你放在棺材里，让你变成一个很恐怖、很没用的东西。再过两天，这个很恐怖、没有用的东西就要被火化了，一火化就剩下一堆骨灰，什么也没有了。
第六，思维死缘无定而修无常。圣天论师说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”刚
才讲的，什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁也无法确定。现在的环境对娑婆世界众生的生命，尤其是对末法时期众生的生命来说，危害特别多，死缘极其多，生缘极其稀少，有时候生缘也会变成死缘。
我们看外在的地、水、火、风四大灾害。地大：2008年的汶川大地震，2010年的玉树大地震，2011年的日本大地震，
顷刻间，就让无数的众生丧失了生命。汶川大地震发生在下午，人们当时都在上班、工作，忙各自的事务，根本没有准备，无数的众生在无奈中突然间就离开了这个世界！玉树大地震发生在早上，

很多人还没起床，还没出房间，还没上班；有些人肯定在洗漱，吃早餐，然后准备去逛街或者上班、工作；有的有很多计划……根本想不到突然就地震了。
面对死亡，很多人一点准备都没有，生活的还很悠闲，挺有把握。你有什么把握啊？如果现在突然发生地震了，我们不是也要立即死亡吗？2010年玉树大地震的时候，很多遇难者也和我们现在一样，一点准备都没有，他们心里还在打算着升官，工作，做生意，做其他的事情等等。这个时候突然发生地震了，他们顷刻就被埋在地下，一瞬间就被死魔带走了，这一世的生命就划上了句号。
水大：现在地球的生态环境变得越来越恶劣了，翻开报纸，打开电视，登陆互联网，到处都是全世界水灾不断的新闻，水魔随时都会把我们吞没。2005年的印尼大海啸也属于水灾，以后世界的水灾会越来越多。
火大：火山喷发、战争等都属于火灾。近些年，有的国家为了自己的利益，大规模地制造原
子弹、氢弹等杀伤性核武器。其实整个地球上的生命，甚至整个地球的命运，就掌握在一两个人手里。小小的核弹一爆炸，整个地球就会被毁灭。可我们现在感觉还挺美的，没有一点危机意识！风大：2008年缅甸的风灾，死了很多人。其实，风灾是最可怕的，外器世界最后的毁灭也是风灾的力量。2008年缅甸的风灾是小事，以后世界上还会有风灾。
这些灾难都是我们人类破坏地球的自然生态环境造成的。莲花生大士曾经说过，地球没变，
是人心在变。境随心转，人心变了，地球才跟着变。末法时期，人心变得越来越坏了，宇宙、地球也跟着变得越来越糟了。我们应该向宇宙、向地球忏悔！如果我们想拯救危机，想脱离这些危害，唯一的方法就是从自身做起，断恶行善，不再破坏地球，不再破坏宇宙。除此之外，我们采取其他的任何方法都是没有用的。
现在科技发达了，我们运用各种方法，不择手段地跟四大对着干，四大还能饶过我们吗？
现在四大已经把人类弄得很惨了！虽然只是四个，数目不多，但是却非常厉害。地一动（地震），水一流（水灾），火一起（火山喷发或战争爆发），后果不堪设想……这些都是外在的危害。内在的危害：根本无法治疗、无法确定的病魔有很多。例如，前几年的非典、禽流感、猪流
感等，还有发病率越来越高的癌症、脑血栓等。有些人刚才还好好的，话还没说完或者饭还没吃完，突然就脑血栓发作，瞬间就永远地离开了这个世界；有些人心脏病突然犯了，就死了；有些人患的是糖尿病，生不如死；很多人身体不健康，精神不正常，到医院也检查不出来是什么原因，实际上是恶魔缠身，是冤亲债主来讨债了。
其实，病魔从我们出生那天起就有，只是它没有显现，我们也没有发现而已。因早就有了，
只是在等待缘，因缘和合的时候它就会发作，我们就会生病。今天没有吃好，中毒了，生病了，死

了，这是缘；今天没有穿好，感冒了，还引发其他疾病，死了，这还是缘。
这些病魔、冤亲债主像影子一样地跟着你，一刹那也未曾离开过。他们张着嘴，伸着手，向
你讨要前世今生欠下的钱财、性命等债务。他们在等机会，机缘不到时，他们跟着你也没用，讨不到债。等机缘成熟了，他们就会毫不留情地下手。当你病魔缠身时，到医院看病，到寺院做法事都没有用。佛说的话都是真理、谛实语，佛是不会欺骗众生的。佛讲，业力现前的时候，像洪水一样，谁也拦不住。这时你是逃避不了的，只能勇敢地去面对，去承受，没有别的选择。洪水还没来的时候，你可以做好防洪准备，这样洪水来了才不会有事。否则，到时候就会心慌意乱，手足无措。有的人还没出生就死了，有的人生下来还不会爬的时候就夭折了，有的人刚会走几步就离开
这个世界了。幼年时死，青年时死，中年时死，还是老年时死，都是不确定的。我们就像大饭店鱼缸里的鱼虾一样，不知道厨师来了先捞哪条；我们就像屠宰场里的牦牛一样，不知道屠夫来了先抓哪只。死魔来了，我们不知道是抓小的还是抓老的，抓男的还是抓女的，抓有病的还是抓没病的。有些人得病了，躺在床上生不如死，要这样熬几年甚至几十年。还有些人身体没有任何问题，非常健康，却说死就死，连后事都没来得及交代。这都是因缘成熟，恶业现前。
我现在不是在讲故事，讲的都是发生在我们身边的真实的事，讲的都是我们身边的人；不是
在讲别人，而是在讲你，讲我，讲我们自己。我讲的都是快要发生在我们身上的事，而且是必然要发生在我们身上的事。你们不要只是听，应该换位思考，把自己放在那个位置上，假设事情就发生在自己身上，就发生在自己的生活当中。这样去思维，去观修，就会有所触动了。很多人以为我讲的是故事，讲的是别人，还说：“是啊，我们邻居就这样，那个小孩子没有多大就死了。”如果你认为讲的是故事，讲的是别人，事不关己，那就太危险了。
那些空性、大光明都是佛菩萨的境界，这些无常、轮回、因果等都是世俗谛、名言谛的，都
是凡夫的境界。我们现在还没有成就，还没有证得佛果。所以，一定要把世间的无常、轮回、因果都拿到自己的身上来，拿到自己的生活中来，身临其境地去感受、思维、观修，这才叫修行。若是没有这样做，你就没有修行；没有修行，你就不是修行人了！

寿命无常 第八讲

我们都明白有生就有死，都知道有一天一定会离开这个世界，但是却没有明白死期不定，
对这个道理还没有生起定解，还没有做好随时死亡的准备。当死亡突然来临的时候，无论是年少的、

年轻的还是年老的，都会恐惧绝望，手足无措。若是我们提前准备好了，在死亡来临的时候，我们就不会感到突然，就不会这样惊慌失措，就不会有任何由死亡所带来的恐惧和痛苦了。
其实，死亡何时来临我们都不应该感到突然，因为它本来就是不确定的。这是一个真理与
真相。死亡究竟是在我们几岁、十几岁的时候来，还是几十岁、上百岁的时候来，都是不确定的！它没有给我们这样特意安排过，规定过。但是它通过各种渠道向我们表达得很清楚，它随时随地都会来，并且表达的比现在的媒体还广泛。
从我们出生的那天开始，它就竭尽全力、千方百计地通过各种渠道，不停地给我们发信息。
但是我们没有在意，也没有当回事，更没有深信。手机来信息了，我们会看一下。但是死亡早就给我们发信息了，频繁地警告我们要做准备，我们却根本没重视。因为我们对它发来的消息已经习以为常了，麻木了，都擦肩而过了，我们没有准备。所以，我们不应该抱怨死亡来得突然，应该责怪自己太轻视了。这是我们自己的问题，不是死亡的问题。
对我们这些在相续中对死期不定还没有生起定解的凡夫俗子来说，死亡太突然了。实际上
不是死亡偷袭我们，而是我们自己没有明白，没有注意，没有准备。
临终的时候，唯一能利益你的就是佛法，就是学佛修行，其他任何东西都无济于事。亲友
不能利益你，财产不能利益你，自己更无法利益自己，所以要争分夺秒地学佛修行。我们只有学佛修行了，才可以解脱成佛。解脱了，就再也没有烦恼，再也不用感受痛苦了。这个利益太大了，哪怕是一亿美元、十亿美元、一百亿美元、一千亿美元都买不到。而且这也不是金钱能衡量的，金钱不能让我们脱离烦恼和痛苦！永远都不能！
成佛就是我们的福德资粮和智慧资粮都圆满了。生活上没有任何困难就是福德圆满，心灵
上没有任何障碍就是智慧圆满。这不是暂时的利益，而是永恒的利益。所以学佛修行的利益太大了，对我们太有用了！
我们知道了必死无疑、死期不定的道理，有什么意义？这样就能鞭策我们争分夺秒地精进
学佛修行，在死亡来临之前解脱成佛。这才是最究竟、最圆满的利益！我们可以利用人身承办这样的利益！其实不是谁都可以学佛修行、解脱成佛的，这是需要条件和机缘的。现在我们得到了人身，并且具备了暇满的功德，就相当于有了学佛修行、解脱成佛的条件和机缘。这些都是很难具足的条件，任何有权有势的人都无法通过权势来具备这样的条件。但是我们具备了，对于我们来说，这是千载难逢的机缘！
十八种暇满之中的每种暇满都是无价之宝，其功德是世间的任何福报，如财产、权力、地
位、名声和荣誉等都比不上的。解脱成佛的条件和机缘不是谁都能具足的。众所周知的世界富豪、大总统、大明星几乎都没有这样的暇满，而我们却能拥有，福报实在太大了！这是我们生生世世修

来的福报啊！我们应该明白这些道理。从世间的角度看，我们是没学问、没地位、没钱财、没名气的普通老百姓，然而我们却有这么大的福报！这么大的善根！若是我们自己意识不到，不珍惜机缘，不认真学修，那真是太可惜了！
我们一定要下决心，要如“美女头上燃火，懦夫怀进毒蛇”般地争分夺秒、全力以赴、竭尽
全力地学佛修行，让自己解脱成佛。这是我们当前唯一要做的事情，也是我们此生最重要的事情，其他任何事情都不重要。放下吧，一切都会好的！学佛修行才是我们唯一要做的头等大事！其他任何事情，都没有学佛修行意义重大！我们一定要，不能错过。若是错过了，我们还是没有福报！学佛修行有下士道、中士道和上士道的发心。上士道有远道、近道和捷径道。我们可以根
据自己的因缘、福报选择修行的道路。中士道是获得声闻和缘觉的果位，也能脱离六道轮回；上士道是成为菩萨，获得佛的果位。我们要选择上士道的发心去学修。远道是声闻、缘觉、菩萨乘（波罗蜜乘）。远道的过程比较漫长，要在三大阿僧祇劫中消除业障、积累资粮，最后才能获得佛果。近道是密宗金刚乘的外密，以及内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽。近道需要五世或七世才能成就，若是我们如理如法地学修生起次第和圆满次第，也许能在今生的中阴界成佛，这是近道中最快的方法。捷径道——九乘之巅——无上大圆满法（阿底瑜伽）是我们旧译宁玛派特有的法门。它能让我们即身成佛，今生解脱。
大圆满法的内容包括四外加行、五内加行、三特加行和正行。修学四外加行和五内加行能
让我们的相续成熟，成为大圆满法的法器。修学三特加行能调和我们的身、息、意。修学正行能直指我们的心性，让我们回归当初，直接契入佛的状态，安住于无上正等觉的果位，成就佛果。这是即身成佛的方法。利根者，修学此法几年甚至几个月，就能解脱成佛。
我们最好修大圆满法即身成佛，这是最究竟的。最起码通过净土法门今生解脱。净土法门
有显宗和密宗两种。
显宗的方法是修学临终时往生西方极乐世界的四因：
第一，明观福田。时时忆念极乐世界，忆念阿弥陀佛。
第二，积资净障。争分夺秒、坚持不懈地消除业障，积累资粮。
第三，发菩提心。最起码发愿行菩提心。想往生不能自私自利，不能为自己，只能为众生。我们到西方极乐世界是为了修行，早证菩提，乘愿再来，度化众生。千万不能这样发心：“轮回太苦了，人间太苦了，我要到西方极乐世界去，再也不回来了。”这是自私自利的表现，这样的人不能往生。我们一定要发菩提心，快速地消除业障、积累资粮，去西方极乐世界面见阿弥陀佛和观音菩萨，成道以后，乘愿再来，度化众生。“犹如莲花不著水，亦如日月不住空”，如是地来到人间，来到轮回里度化众生。

第四，回向、发愿往生西方极乐世界。主要是发愿，我们的愿和阿弥陀佛的愿一定要相应。
阿弥陀佛是真心实意地想接引我们，但是我们是不是真心实意地想去西方极乐世界，这点很重要。若我们不是真心实意地想去，即使临终时阿弥陀佛来了，我们也看不见。因为那时我们心里装的都是家人、财产等，根本看不见阿弥陀佛。所以，自己一定要真心实意地想去西方极乐世界。
同时我们还要遣除两种违缘：五无间罪和舍法罪。在我们的相续中最好没有这样的堕罪，
最起码相续和这样的堕罪不能同存。
密宗的方法是三想破瓦法。三想，即中脉为道路想，神识为游客想，西方极乐世界为去处
想。临终的时候，我们不靠他力，靠自力，一心一意、真心实意地让自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界阿弥陀佛的心间。这是密宗特有的一种往生的方法，是最殊胜、最捷径的方法。
对我们来说，要么临终往生，要么即身成佛。我们最好修大圆满法，让自己即身成佛。成
佛了不仅脱离了轮回，还脱离了寂灭，这是最究竟、最圆满的成就。若是实在达不到这样的目标，最起码我们也要修净土法，让自己临终的时候能够往生到西方极乐世界，今生解脱。
我们只是想一想，说一说没有用，一定要将日常生活中，行住坐卧的任何时刻都利用起来。
我们现在仅靠在大殿闻法，在禅房打坐学修净土法或大圆满法已经来不及了，我们一定要将佛法融入相续，落实到生活和工作中，将行住坐卧都变成修行。无论是在闻法、修法的时候，还是在行走、吃饭、安坐、休息的时候，都不能浪费，不能错过任何一个修行的机会。
闻法的时候，我们要按闻法方式如理如法地听闻。实际上闻法方式也是修法方式，有发心
和行为的要求。不是你随随便便进入大殿，在里面听一听就可以了；也不是你随随便便进入禅房，糊里糊涂坐一会儿就结束了。闻法、修法的时候，首先要调整心态，然后观察、对照自己有没有不如法的行为。任何时候都要拿佛法当镜子，但是只能照自己，不能照别人。
我们要把行住坐卧都转为道用。行走的时候，我们可以发心、发愿：我如是地行走在六道轮回里，“犹如莲花不著水，亦如日月不住空，”希望我能够永恒不变地、不停地、不歇地做利益众生的事情。我们还可以把佛菩萨观想在右肩上，当作绕佛。吃饭的时候，我们也可以发心、发愿：第一，我的身体已经供养给了诸佛菩萨、上师三宝，已经成为了上师三宝利益众生的工具，我要保护它；第二，自身也是一座圆满的坛城，我要供养它、庄严它，这样去吃饭、穿衣服才有意义；第三，吃饭、喝水的时候转为道用，我吃的是甘露丸，喝的是甘露，都是可以消除罪业、圆满资粮的。有些人修法的时候落在最后面，吃饭的时候却冲在最前面。一看表，斋堂快要开饭了，第一个冲到斋堂里，看今天做的是米饭还是馒头，都有什么菜，要第一个打饭，第一个吃饭…… 这种人就是贪吃。上师三宝的加持可以融入狗牙里，同样也能融进你的饮食里。但是我们根本想不到，甚至想都没想过，饭菜的味道还没有品出来就胡乱地吞下去了。这些饭菜都是甘露，让你们这

么吃下去，实在太可惜了。
为什么说是甘露？我们能够忆念上师三宝，上师三宝的力量就能融入到食物里，这些食物
就变成甘露了。我们做会供享用食品、饮料的时候，用的就是这种方法，是同一个道理。先迎请诸佛菩萨，请诸佛菩萨安住，然后他们的加持就融入到我们的这些供品里，这些食品、饮料就都变成了甘露丸和甘露。食品代表方便，饮料代表智慧。佛的智慧与方便，在吃饭时融入了你的相续，吃完饭你就成佛了，多好啊！
穿衣服也是一样，这些衣服都是佛菩萨赐予我们的，里面有佛的所有力量——十力、四
无畏，都是金刚铠甲，穿上它魔王波旬及其眷属就侵害不了你。其实我执才是真正的魔王波旬。如果我们不明白，更想不起来这是金刚铠甲，穿上了就会想“颜色怎么样，款式怎么样，是否好看 … … ”自己左看右看，然后出去迷惑众生。这样，即使你穿的衣服再珍贵，再漂亮也是糟蹋，不但浪费，而且还在造业！
修行就是转念，通过这样的意念，能降伏我执。有的人身体在禅房打坐，心却跑了，只剩个
空壳。我们打坐的时候心不能外散，否则鬼魔容易侵入这个空壳里。很多时候我们就是这样走火入魔的。在现实中我们要回家，必须要买票坐车，需要一天的时间才能到成都，然后买飞机票、汽车票或火车票，再需要一两天才能到家。但是你的心却跑得飞快，根本不用买票，直接就回去了，跑到家里看看，再跑到单位看看。心跑了，只剩个空壳，就容易被魔侵入。如果能时时安住，心不动，魔就侵害不了你。
我们每天安排四个时间段落的观修，还有生活修行，这时有的人就开始忙自己的事了。还有
人想圆满百日共修，但是怕有违缘障碍，特别希望能得到上师的加持。要想遣除违缘，我现在就教给你方法：你就多扫地，院内院外都扫，或者多捡垃圾，这就是加持！这些都是遣除违缘、消除业障最好的方法。
以前在喇荣，我们的上师如意宝在世的时候有两个弟子，学习成绩特别好，修行成就也非常
高。为了避免他们修行上的违缘，上师如意宝特意让他们扫马路。很多人都不明白什么是真正的修行，认为只有在大殿、在道场里念诵仪轨才是修行，真可怜！
不要错过任何一个修行的机会，不要错过任何一个修行的时刻。你若是要承办自他解脱成佛
的利益，就要和死亡赛跑！你先解脱成佛，你就胜利了，你得到的是法界冠军！若是你还没解脱成佛，死亡就来了，你就失败了。所以，我们一秒钟也不能停止修行，否则你会追悔莫及的。
在这个过程中，大家要尽量依止寂静处，依止善知识，依止善友。学佛修行不是那么简单容易的。有的人找借口：“我没有文化，做不了作业！”“我刚开始接触，明白得少，上师要原谅我啊！”上师可以原谅你，但是死亡不会原谅你。你在六道轮回感受痛苦的时候，谁会怜悯你啊？

其实，修行并不需要掌握很多的知识与理论。真正的道就在很平常、很平凡的事情当中。
现在我们所讲的都是很平常的道理，我们所做的都是很平常的事情。放下自我，处处观察自己，纠正自己，这才是修行。这次百日共修不是要学知识，搞理论。我们要是有真正的学佛修行之心，一两句话就能开悟，一两件事就能圆满成就，不需要做很多事情。
成就要靠上师的窍诀，有时候上师骂你、打你都是窍诀，都能让你开悟。希望大家要好好
地观察自己，你是来学知识的，还是搞理论的？是来做学问的，还是来学佛修行，解脱成佛的？在座的每个人都可以解脱成佛，但能不能解脱成佛，主要还看你是不是真心实意，能不能放下自我，依教奉行。
不要找借口！你不学不修或者没有学好修好，同修道友没有损失，上师没有损失，都是你
自己的损失。你拿佛法造业，同修道友没有受到伤害，上师没有受到伤害，你自己会受到伤害。因果是不虚的，谁也欺骗不了谁，谁也占不了谁的便宜，都是自作自受。
我在这里给大家讲经说法，若是发心不纯正，有不如法的行为，一切严重的后果都由我自
己承担，任何人都不可能代替。如果你们虚情假义，装模作样，有不如法的行为，一切严重的后果都由你们自己承担，任何人都代替不了。因果是不虚的，如是因如是果。如果你们能真心实意地学习，也是你们自己的功德，是你们自己积累的福报与善根，生生世世都不会浪费。所以，你们所做的一切不如法的行为，没有对不起别人，只有对不起自己。大家既然学佛修行了，就要有智慧，要明白这些道理，明明白白地过日子，明明白白地活着，不要再糊涂了，要做智者，不要做愚者。

寿命无常 第九讲

如帕单巴仁波切所说：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”无论是在我们学修的最初，还是在中途，或是在最后，寿命无常都是必不可少、极其重要的一种修法。前面讲了很多内容，今天做一下总结。
寿命无常的内容可以总结成三根本：
第一，必死无疑；第二，死期无定；第三，佛法是唯一的怙主、依处。
第一，必死无疑。就是生际必死。大部分人对此都没有怀疑，都知道自己有一天一定会死。
这种观点是有依据的，通过教证、理证都能充分地说明。我们先依教证来说明。如《解忧书》中云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”无论是在人间，还是在天界，生而不死的人，我们从来没有见过，从来没有听说过，甚至连一个怀疑的对境都没有。一定要这样思维、观想。
通过理证来说明，有三个原因：
一、有生不死者，无见闻疑。跟刚才讲的一样，天上和地上没有一个众生是生而不死的，
我们从来没有见过，也从来没有听说过，根本就没有怀疑的对境，所以说必死无疑。
无始劫以来到现在，无数众生都命归黄泉，离开了世间，一个也没留下来。在历史的长河
中，出现过无数的佛菩萨、阿罗汉、大成就者，出现过无数的金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王的人间国王以及天界的梵天王、帝释王、自在天王等，他们要么有修有证，要么有钱有权，要么有神通神变，但是他们最终都离开了这个世界，都没有逃脱死亡，显现了无常。作为凡夫的我们更是这样，必定会死亡。
二、身体由因缘而生，缘尽则散。我们的身体由因缘和合而生，是缘法。只要是缘法，就
会在刹那中生灭，就不是恒常的。如果因和缘尽了，因缘和合而生的身体也会毁灭。如果我们的身体不是因缘和合而生，就可以留存，并且是恒常的，但这是违反自然规律的。
就好比火和烟：火点着了，烟就会冒出来；火灭了，烟自然也会消失。所以没有火之前烟
是不存在的，烟一定是从火里生出来的。火和烟是因果关系。因缘法就是有因才有果，没有因就没有果。我们的身体和生命也是一样。

三、器情所摄万法刹那生灭。无论是外器世界，还是内情众生，都离不开无常，都在刹那
刹那中生灭。若这些不是由很多刹那组成的，那么无论是人、事、物，它就没有刹那的变化，就永远不会变。如果没有刹那的变化，那么起初它是什么样，最后应该还是什么样。它若是有变，就必须是在刹那当中变。若是它在刹那中没有变，它就永远不会变。一刹那是十几毫秒，即极短的瞬间。它要在这样的瞬间生灭。
若是没有刹那中的生灭，那就不会有粗大的生灭了。若是没有生，那它永远不存在；若是
不灭，它就会永远存在。如果没有刹那中的生灭，就只能推出这两个结果：一个是永远不存在，一个是永远存在。永远不存在是一种断见，永远存在是一种常见，两者都是邪见！
我们的身体也是要毁灭的，但是如果第一刹那没有毁灭，到第一百个刹那的时候才毁灭，
这个观点是不成立的。假使第一刹那它没有变，那么从第一刹那到第一百刹那间，它应该一点都没有变，会一直存留到第一百个刹那，这样第一百个刹那的“它”和第一刹那的“它”应该是同一物质，而不是两种不同的物质。
若是它不能继续存留到第一百个刹那，则第一刹那的“它”和第一百刹那的“它”就不是同
一物质，而是两种不同的物质了。事实上，第一刹那和第一百个刹那，是两种不同的物质。若它不是两种不同的物质，而是同一物质，那么第一百个刹那的“它”还要继续存留一百个刹那，就是到第两百个刹那，然后那两百个刹那的“它”还要继续存留一百个刹那……这样，它就永远不会变。既然是同一物质，第一刹那中的“它”没有变，那它永远不会变。若是变了，刹那刹那的“它”都要变。
事实上，没有永远不变的身体，没有永远不灭的生命。
都在刹那中生灭，一刹那也未曾停止过。若是不变，它就会永远存在或永远毁灭。若是变，它就必须在刹那当中变，在第一刹那变了，紧接着第二刹那就要变，而不是等到第十刹那、第一百刹那或第一千刹那的时候才变。
通过见闻觉知，我们只能领悟到这里。一般的情况下，我们只能领悟宏观上的变化，无法
领悟微观上的变化。如果我们站在微观的角度看世界，任何人、事、物，都在刹那中生灭。我们的身体也在刹那中生灭，所以是必死无疑的。以上的这些分析，可以作为刹那生灭的依据。
我们通过教证（《解忧书》）和理证（三个原因）两个方面来证明了必死无疑。每一个根
本都有三个原因，每一个根本后面都有一个决定。我们明白了必死无疑这个道理，就应该从内心里下决心，做决定：珍惜人身，利用人身承办自他的利益，即解脱成佛。
第二，死期无定。很多人对此都没有真正领悟、真正明白，也没有甚深的感受和体会，更
没有生起定解，所以对死亡没有任何准备。这是我们现在最致命的弱点。我们面对死亡的时候，为

什么那么无奈、恐惧？就是因为没有明白死期无定的道理，对这个道理没有生起定解，因而没有提前做任何的准备。
我们也可以通过如下教证更深入地去说明这个道理。《因缘品》中云：“明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？”今天死或明天死，谁知道呢？今天不死，明天不死，谁有把握呢？我们都不知道，都没有把握，也许明天就会死！所以，我们现在就应该分秒必争地修持正法。但是我们根本就意识不到明天也许会死，更没有为明天死做准备。“彼死主大军，岂是汝亲戚？”你与阎罗王是不是亲戚或朋友啊？你是不是跟他商量好了，他告诉你明天可以不死？他是不是跟你说了，现在可以不死，等退休了，老了，成就了以后，再来接你？每个人都应该这样观察、思维。
有的人认为：“我现在什么病也没有，连个小小的感冒都没有，我不可能今天死或者明天死。”这种想法太幼稚了。我们不是没见过、听过这样的事情，有的人刚才还在做事或者跟别人聊天，突然脑血栓死了；有的人刚才还好好的，活蹦乱跳的，没过几分钟就出车祸死了。我们身边的亲朋好友当中，很多人都是这样死去的。因此，我们不能拿这些当理由。
我们要仔细地观察，认真地思维，在我们的相续中对死期不定有没有真正地领悟，有没有
甚深的感受，有没有生起定解。这几天，我讲了很多关于死期不定的道理，但是还有很多人对此没有生起定解，还很有把握地、无忧无虑地在这儿闻法。根本没有想过此地也许是我们的死地，根本没有想过我们也许会在听法的过程中死去，根本没有想过一会儿我们也许不能出这个大门了。我们根本没有拿“死期不定”当镜子照自己，根本没有落实到我们的生活与工作中。这是我们犯的最大的错误！
我说过，这不是在讲故事，也不是在讲别人，而是在讲我们自己。你有把握现在不死吗？
你有把握一会儿不死吗？你有把握晚上不死吗？你有把握明天不死吗？我们都没有把握！但是我们都没有做准备，还满脑子的生计。我一会儿出去要干什么，百日共修结束后要干什么，明年要干什么……你能确定百日共修结束时你还活着吗？你能确定明年你还活着吗？
为什么说学修寿命无常重要？你只有明白了死期不定的道理，对此生起了定解，才能精进，
才能真正修持佛法，之前很难！即使平时说得再好，装得再好，也没有用！我们也可以通过如下理证——三个原因，去说明死期不定这个道理：
一、生命如水泡，风吹顿时消。佛在经中讲过，我们的生命就像水面上的水泡，无论它表
面再怎么庄严，怎么有威力，被风稍微一吹，就会立即破灭。即使它再大、再圆、再亮、再美丽，我们也无法把它拿出来做装饰品。我们的生命就像水泡，非常虚幻飘渺，不可靠。
二、肉身脆弱，随时可失。再强壮的人，如果拿棍棒、石头或刀子，稍微在其要害部位打

一下，碰一下或捅一下，他立即就会命绝身亡。下雨了，我们如果不小心在楼梯上滑一下都会非常危险，也许会有很严重的后果。我们的肉身就只是个皮囊，非常脆弱。
三、危害大，死缘多，生缘少。在这个世界上，对我们的生命有益的因素非常少，危害的因素却特别多！如圣天论师所说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”外在的地水火风，内在的病魔、恶魔，这些都是死缘，特别多。生缘却特别少，很多时候，甚至某些生缘也会变成死缘。我们吃饭、穿衣服，按理都是生缘，但如果是中毒了或者中邪了，就都变成死缘了。
明白了死期不定的道理，对死期不定生起定解之后，我们要做决定，要分秒必争地修持正
法，我们要利用人身承办自他的利益，要赶在死亡来临之前完成！
死亡随时都会来，我们要与死魔抗争，充分利用每一分钟、每一秒钟、每一刹那来修学正
法。这几天我们都在学习寿命无常，大家到底有没有明白，有没有这样下决心，做决定呢？若是没有，你还是浪费了时间，错过了机会。这样下去，一百天你都会浪费，都会错过的！
前面我们用了十天的时间学修了暇满难得，寿命无常我们也用十天的时间学修，今天已经
是第九天了。你看看自己有没有浪费这九天的时间。在学修寿命无常的过程中，你对三根本、九原因、三决定有没有甚深的了解？如果没有，你就是在浪费时间，就错过了机缘。不浪费每一天，不错过每一个学修的机会，这叫一步步地学修，这叫死心塌地地学修。你们总说：“一步一个脚印，扎扎实实地学修。”如实地做到了没有？
第三，佛法是唯一的怙主、依处。临终的时候，亲友不能利益我们；临终的时候，再大的
权力，再多的财产也不能利益我们。
临终的时候，真正能利益自己的只有佛法。有了佛法，你才不会心慌意乱，才不会手足无措，才不会提心吊胆，才不会恐惧绝望。诚如密勒日巴尊者说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”密勒日巴尊者说刚开始他害怕死亡，然后跑到了山上，反复地学修寿命无常，最后他摆脱了对死亡的畏惧。所以说，生生世世能利益自己的，只有佛法！我们也可以通过教证和理证来说明寿命无常。
教证，《教王经》云：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”即使你有再高的地位，趋入死亡时，只有生前造下的善业与恶业如影随形地跟着你。即使你有再多的受用也不能利益自己，即使有再多的亲友也带不走。此时此刻，这些都是障碍，对你只有害没有利。这是教证。
理证，也有三个原因：
一、临终的时候，亲友无法利益你。即使你是国王，有再多的臣民，临终时一个也带不走；
即使你是上师或者善知识，有再多的弟子，临终时一个也带不走；即使你是大企业家，有再多的员

工，临终时一个也带不走；即使你是人缘好，人气旺的名人，有再多的亲朋好友，临终时一个也带不走。你活着的时候，他们能围着你，哄你开心，而到临终的时候，他们却没有任何办法，只能绝望、无奈地围在你身边哭泣，眼睁睁地看着你被死魔带走。这时，你除了能听到扰心的哭声外，得不到任何有益的帮助。
我们的佛祖释迦牟尼佛是三界人天的供养处。在示现涅槃的时候，尽管身边的弟子都是大
阿罗汉，都有神通、神变，但是他们也只能无奈地在旁边哭泣，别无他法。那时佛告诉他们，不要哭泣，将来他会以上师善知识的形象来度化他们。在这样的气氛中，佛离开了世界，趋入了涅槃。佛都这样，更不用说我们了。到了死亡来临的时候，即使药师佛亲自降临也无济于事，我
们只能死。在来世，你根本找不到也认不出原来的亲友，一切就这样结束了。
二、临终的时候，财产无法利益你。大家现在都在赚钱、存钱，是不是想在临终的时候给
阎罗王送红包啊？阎罗王及他的眷属们都是不受贿的，不会要你的红包。如果你不修持正法，有钱也解决不了问题。
很多人认为：“有钱是解决不了所有的问题，但是没钱也不行啊！”这是你的想法，没钱怎么
不行呢？很多人在山洞里修行，一分钱也没有，却活得那么自在，那么快乐。人能不能生存和钱没有关系。有些人觉得：“我们生活在城市里，和山上不一样，没钱怎么过日子啊？”若是你命中有，你想躲也躲不了；若是你命中没有，你再求也求不来。
其实，若是我们连一分钱都没有，也许会更开心，更快乐。只是我们从来都没有尝试过，
也不敢尝试，所以我们总是要求自己必须要有钱，必须要存钱。这些钱财不是你要就有，不要就没有的。顺其自然，一切随缘。命中有就一定会有，命中没有就一定不会有；该有的一定会有，不该有的不会有；该得的一定会得，不该得的做梦也得不到。患得患失是多余的，这实际上就是人的妄想、分别、执着。
有些人怀疑：“只修持正法就可以了？不用去挣钱，不用去工作了？”这就看你的缘分了，若是你有这么大的福报，你只学佛修行，不用出去挣钱也可以！“那我生病了怎么办，老了怎么办，一分钱没有怎么办？”这些根本不用考虑，到时候都会有。有病了会有人帮你看病，死了会有人帮你料理后事，有困难了会有人帮你解决，这是肯定的。
死亡来临的时候，即使盖个小屋，躲在里面也没有用。若是得了绝症，即使有再多的钱，
寻遍全世界的名医也无法治愈。面对死亡的时候，一分钱也带不走。何况死魔不认钱，堆再多的钱，它也不会放手的，也许下手会更狠，会让人死得更惨！死了以后就更得不到钱的利益了！这个时候钱只会伤害你，因为，虽然你的肉体死了，但是你的灵魂没有死，你知道儿子、女儿都来了，在争抢你的财产，这个时候你能安心，心里能好受吗？

现在社会风气就是这样，人一死，家亲眷属就开始忙着算计亡者的财产了。早上死的，下
午就火化，第二天就开始分财产，很多时候因为分得不公平，还闹到法院去了。因为财产，亲朋好友之间的感情都没了。处于中阴时，亡者有神通，知道得更多，他人心里想什么，亡者都知道。若是你对亲友、财产等不执着，不贪恋，到时候不会受影响；若是你有执着，有贪恋，到时候一定会受伤害的，这些对你只有害，没有利！
三、临终的时候，自身无法利益自己。若是你修行没有到位，临终时会非常苦，想多留会
儿和儿女见最后一面，交待后事，但是没有办法，你连一分钟的自由都没有，死魔让你三更死，绝对不会留你到四更。“儿子到外面打工好久了，我突然有病了，已经通知他了，可能快到了，能不能等几分钟再让我死？”不能！一分钟也不能等！你没有一分钟的权利再留在世上！“死亡来得太突然了，我还有很多事情没处理！”没办法！你无法利益自己！ “到时候，佛来接引我，上师能把我送到西方极乐世界。”不可能！若是你没有修行，佛不
能接引你，上师也不能送你。佛想救度你，上师想救度你，但是你自己没有修行，怎么救度你啊？要是只靠他力，只靠佛和上师的力量就能解脱，那佛传的这么多法门还有什么用？佛、上师那么慈悲，他们不会舍弃任何一个众生，但是他们只能教给你解脱的方法，却不能凭空度你走。若是可以这样，众生都被佛接走了，都被上师送走了，轮回早就空了。这是不可能的！所以，你别做白日梦！临终的时候，能利益你的只有佛法；临终的时候，能带走的只有善根和佛法。我们造业的
时候，不是有好多招数吗？都应该用到学佛上；我们平时做生意的时候，不是有很多创意吗？都应该用到修行上。这些道理非常重要，大家一定要明白。我们应该分秒必争地修持正法，这是我们现在唯一要做的事情，这才是正确的选择。
我们要下定决心：一定要竭尽全力，利用一切机会，一切时间，一切力量，一切方法来学
佛修行，解脱成佛。其实，解脱成佛很容易，主要是我们不明白这些道理，尤其是没有明白死期不定的道理，所以精进不起来，总是懈怠懒惰。若是我们没有竭尽全力、分秒必争地学佛修行，得过且过，一切都错过了，解脱成佛就难了。若是我们竭尽全力、分秒必争地学修，解脱不难，成佛不难，真不难！
希望大家要把一切功夫都用在学修寿命无常上，尤其是用在学修死期不定上，在没有生起
定解之前不能放松！
以上这些内容就是我们对寿命无常的总结：三根本、九原因、三决定。大家以这样的方式
来学修无常，会更方便、更便捷一些。

寿命无常 第十讲

我们都知道得到人身非常不容易，遇到正法更是难上加难。万幸的是，我们不仅得到了人
身，还得到了暇满的人身，并且还闻到了佛法。这是一个千载难逢的机会，是我们学佛修行，解脱成佛唯一的机缘和条件。若是我们没有得到暇满的人身，也没有闻到佛法，就不能学佛修行，解脱成佛。暇满的人身是无价之宝，其意义非常重大。
从世间的角度来看，人道众生与其他道的众生，尤其是与天界众生拥有的福报相比，是根
本无法相提并论的。但是从出世间的角度来看，其他道众生的福报都无法与人道的众生相比，因为只有获得了暇满的人身，才有学修正法的机缘和条件，所以说人道众生的福报太大了。人身分三种：普通的人身、特别的人身和珍宝般的人身（即暇满的人身）。我们能遇到佛法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，也就是说我们获得了珍宝般的人身。这是普通的人身和特别的人身无法相比的。我们一定要明白这些道理，否则就会浪费这样的福报，错过这样的机会。经云：“废聚获至宝”，其中“废聚”指的是垃圾堆，意思是在垃圾堆里获得了如意宝。就像
乞丐在垃圾堆里意外地捡到了如意宝一样，多么难得，多么珍贵啊！但是如果他认为如意宝是石头或木头，又把它扔回垃圾堆里，那就太遗憾，太可惜了。这样他还是没有福报。同样，我们在流转轮回的过程中获得了人身，就好比在垃圾堆里捡到了如意宝。但是如果我们没有意识到，没有珍惜这么难得珍贵的人身，只是在吃喝玩乐中虚度光阴，没有发挥它真正的作用与价值，就相当于又把如意宝扔回了垃圾堆。这样我们还是没有福报，实在是可怜、可惜啊！所以我们要认识人身，要珍惜人身。那什么才是人身真正的价值与作用呢？怎样才是珍惜人身？就是学佛修行，让自己解脱成佛，这才是人身特有的价值。我们要利用人身承办这样一件对生生世世都有意义的大事。
人的生命是短暂的、无常的，因此我们学佛修行，解脱成佛就不能一拖再拖。不能拖到退
休以后，不能拖到儿子毕业以后，不能拖到女儿出嫁以后，不能拖到明年，不能拖到明天，不能拖到下一个学修段落，甚至不能拖到下一个刹那，每分每秒都要抓紧。
我们之所以要珍惜人身，是因为有如下三个原因：
第一，必死无疑：无论是在天上还是在人间，没有生而不死的人，每个人都必定死亡。在
死亡来临之前，我们一定要解脱成佛。
第二，死期无定：什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁也无法确定。我们都知
道自己有一天会死，但是不知道会在什么时候死，是年轻的时候死，年老的时候死，还是八九十岁

的时候死，都无法确定。有些人甚至认为自己不会死，对死期不定没有足够的认识，没有太大的感受，相续中没有生起死期不定的定解。我们随时都会死，这是最重要的道理，对此我们务必要仔细地观察、思维，直到生起定解为止。寿命无常的全部课程中，死期无定是重点，大家一定要高度重视！
第三，佛法是我们唯一的怙主、依处。临终的时候，真正能利益我们的只有佛法。意思是
说，我们要在死亡来临之前修持正法，解脱成佛。只有解脱成佛了，我们活着的时候才不会有烦恼和痛苦，我们临终的时候内心才不会有畏惧，甚至充满喜悦——以后再也不用在六道轮回了！如果我们真心想解脱成佛，无论是在学修的最初，在中途，还是在最后，修学寿命无常都
是必经之路，都是必不可少的修法。
第七，思维猛厉希求而修无常。佛曾说：“多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多
修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最；佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”修寿命无常就是供养诸佛。有的人想要积累福德资粮，要上供下施，却没有条件，心里就会生烦恼。其实没有必要，修无常就是供养诸佛。供养有三种：法供养、力供养、财供养。法供养是最好的供养，能得智慧；力供养是中等的供养，是把自己的身口意供养给上师三宝；财供养是下等的供养。你如理如法地修无常就是法供养，这是最殊胜、最究竟的供养。 “多修无常，得佛安慰。”你经常修无常，内心才会生起无伪的信心并且日益增长，随时都
会得到佛的安慰，任何违缘、障碍都无法阻碍你。你的修行能够一帆风顺，迅速圆满。 “多修无常，得佛授记。”你多修无常，一定会精进，坚持不懈，一刹那也不会懈怠，最终能得到佛的授记——就相当于佛认定你了，已经确定你将来在某某清净刹土中，成为某某佛。 “多修无常，得佛加持。”加持就是力量，佛的力量是不可思议的。你得到了佛的力量就能
迅速消业积福，圆满成就。这是佛当时在印度亲口对众比丘说的。我们都是相信释迦牟尼佛的人，用心地精进修无常，别的自然就都有了。 “如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。”在所有的足迹当中，
大象的足迹最特别，最大、最深。同样，在所有的修法里，无常法是最殊胜的。有人说：“我要修空性，我要修大光明……”这种想法都是妄想。如果对无常法没有生起
定解，无论你修什么法都是空中楼阁，不会有任何成就。
又如佛在《毗奈耶经》中说：“对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。”向目犍连、舍利子那样有成就的五百名大比丘供斋、供物的功德非常大，但是却不如刹那修无常的功德。以前旧噶当派的大成就者们的无常法修得都非常到位，所以他们的成就非常高，当时整个藏区的修行人没有能比得上他们的。

格西们在晚上睡觉之前常常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们往往不盖火，
并且也是将碗倒扣放置，每时每刻心中都对死亡有坚定不移的胜解。我们要像他们那样身体力行。我们随时随地都要这样观修死亡，观想行住坐卧一切所为都是此世最后的一次，口中这样
言说，心中也这样诚挚观修。如果去往其他地方时要想：可能会客死他乡而没有重返故土的机会；启程上路或者在台阶上休息时要想：可能会死于此处；无论坐在何处都应观想：可能会死在这里。晚上睡眠时要想：今晚会死在睡觉的地方，明天不一定还活在人间；早晨起床时要想：在今天当中也许会命绝身亡，今天晚上不一定还有睡觉的机会。要发自内心、情不自禁地唯独观修死亡。曾经有一位居士请教博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，那么修什么法最为重要呢？”格西答道：“如果想专心修行一法，无常法最为重要。倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后可作为证悟诸法等性之助伴。倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趋入涅槃圣道的助伴。又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。如果观修无常，并且能在相续中真正生起定解的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”博朵瓦格西是旧噶当派最著名的一位大成就者，其一生中主要修的是无常法。
“首先可以作为进入佛法之因”，修无常法最初能把你引入佛门。很多人表面上皈依佛门好
多年了，皈依证一大堆，一个人有好几十个法名，自己都不知道该叫哪一个了，但是这些都没有用！无常法没修好，实际上还是没有踏进佛门，还是徘徊在佛门外。
再过几天我们就要讲皈依了，那个时候大家对照一下，我觉得好多人还在佛门外，根本没有踏进佛门，还说：“我是修净土宗的、修禅宗的、修密宗的。”还说：“我是修大中观、大手印、大圆满的。”连无常法都没有修好，还说自己修这个，修那个，真是愚痴颠倒！只有修好了无常，才能真正踏进佛门。
你真正踏进佛门了，“中间可作为勤修善法之缘”。现在我们都得到了人身，闻到了佛法，并
且有缘参加了百日共修，我们实修中心管理严格，每天上师都在提醒，都在指导，多有福报啊！但还是有很多人提不起精神，懈怠懒惰、得过且过，一切都错过了。很多人上课的时候内心没有喜悦，上座的时候不是心甘情愿，都在勉强。极少数人根本不上座，行住坐卧时更是散乱。这些现象的出现就是因为无常法没修好，对死期不定没有生起定解，所以精进不起来。
若是无常法没有修好，没有明白寿命无常的道理，即使精进，也是表面上的。有人对此有疑虑：“我也上课了，也打坐了，也闻法了，也培训了，怎么还说我不精进？”

产生此种疑惑的时候，就要问一下自己，你是心甘情愿的吗？是迫不及待的吗？是嗷嗷待
哺的吗？你内心里有没有强烈的欢喜？有没有无比的喜悦？是那种难以表达的开心和快乐吗？如果学佛不开心，修行不快乐，就是不精进！精进是一种欢喜，是一种喜悦，是一种快乐！明白了寿命无常的道理，修好了无常法，自然就精进了。“这么一说，真没有精进学修，那怎么办？”
最后可作为证悟诸法等性之助伴。它能帮助你明心见性，大彻大悟。我们学佛修行这么多
年了，依止了寂静处和善知识，有清净的传承和完整的仪轨，又有这么好的学修机缘和条件，但是，我们始终没有明心见性，没有大彻大悟，没有成就。就是因为无常法没有修好，对生命无常的道理没有生起定解，没有真正明白、认识无常。
“倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趋入涅槃圣道的助伴。”“此生绳索”是指对家人、财产、受用及今生的贪着。正是它紧紧地把我们困在轮回当中。修无常能断除这种“绳索”，不仅能断除我们对今世的贪着，还能断除我们对轮回的贪着。如果你还希望来世能得到人天的福报、享受人天的安乐，这就是对轮回的贪着。修无常能让我们舍弃这样的贪着，最后趋入涅槃圣道。我们舍弃、断掉了对今生来世的贪着，自然就趋入涅槃了。
“最初可作为生起信心之因”。若修习无常法，可以让你生起信心，信心是开启一切正法之
门唯一的钥匙！若是没有信心这把钥匙，无法能够开启正法之门，取出正法的宝藏。信心犹如种子，从它之中能生长出一切善法功德。如果不具备信心，就如同种子被火烧得一干二净，再也没有生命力了一样。如经中说：“无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？” 此外，信心也是居于圣者七圣财——信财、戒财、舍施财、闻财、惭财、愧财、智慧财的首位，如云：“信心如宝轮，昼夜修善道。”
所以说，信心是一切“财宝”当中首屈一指的。信心就像宝藏，是无穷无尽功德的源泉；信
心就像双足，能够带我们踏上解脱圣道；信心又像双手，能将一切善法揽入我们的自相续中。如颂云：“信财宝藏双足胜，犹如双手摄善根。”若是没有信心，你的相续中无法能生起正法，即使再精进，也不会有任何成就。
现在很多人要么没有信心，要么信心不足。很多人学佛都是随波逐流：别人皈依他也跟着
皈依，别人学佛他也跟着学佛。但是他不知道为什么要皈依，也不知道为什么要学佛，只是跟着别人瞎跑。别人去西藏见活佛，他也跟着见，根本不知道什么是活佛。别人说今天某时某地有一位观音菩萨的化身传授灌顶，他也赶紧跟着跑去了，根本不知道什么是观音菩萨的化身，也不知道什么是灌顶。这就是没有信心的表现。
有些人有信心，但信心不足。有些人刚开始很好，发誓发愿要学佛修行，要解脱成佛，但

是一遇到违缘障碍，就开始动心了，甚至就此退失道心，不学不修了。很多人的信心总是动摇，所以学佛修行很多年都没有成就。正如邬金莲师所说：“具有坚信得加持，若离疑心成所愿。”有信心就有加持，有信心就有成就。信心有多大，加持有多大；信心有多大，成就有多大。有怀疑就无加持，有怀疑就无成就。
“中间可作为精进之缘”。很多人对学佛修行虽然有一点信心，但是业力、习气太重，精进不起来，也不能成就。就相当于再好的种子被埋在地下，如果没有农民的勤奋和努力——浇水、施肥，也无法能够长出庄稼。
“最后可作为生起智慧的助伴”。真正的智慧是无我和空性的智慧。修行无常能让你破除我
执、证悟空性。破除了我执、证悟了空性之后，你就没有烦恼和痛苦了。
“倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”“擐甲精进”也叫发誓精进，是指从内心里发誓发愿，下决心，做决定：从今以后，再也不能懈怠懒惰，要竭尽全力，一心一意地学佛修行。“加行精进” 也叫行为精进，是指开始有行动了。“无退精进”是指勇猛精进、永不退转。这三种精进是必定成就的因缘。
帕单巴仁波切曾经说过：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”
赛马的时候，若是没有鞭子的抽打，骏马奔跑的速度肯定会慢下来；若是有鞭子的抽打，
骏马就会不停地飞快奔跑。同样，若是相续中没有生起无常观，没有对无常生起定解，我们的修行也精进不起来。即使精进了，成就的速度也不会特别快。所以，若是没有不加改造而在相续中生起无常观念，只是在表面上求法、修法，那么最终只能种下成为佛教油子的因。
佛教油子是指那些进入佛门以后，闻法越多，修法越多，相续反而越难调化，最终成为与
佛法背道而驰的人。现在有很多这样的人，刚开始很精进，很有感觉，可越学越没有感觉，越修越不精进，无法把佛法融入相续，无法用佛法改变自己，最终只能成为佛教油子。帕单巴仁波切又说：“在西藏修行人当中，没有看见一个人有死亡的念头，也没有发现有一个人遗留在世。”帕单巴仁波切刚到藏地的时候，看到藏地的修行人表面上很用功，很精进，但是对无常法却没有丝毫的了解，没有时刻准备死亡。所以他才说，他没有看见一个人有死亡的念头，不知道自己要死，都认为自己是恒常的。他也没有发现有一个人能够遗留在世，生而不死。每个人都要面对死亡，走向死亡，走进死亡。我们现在也是这样，根本没有准备死亡，根本没有随时会死的想法。
他当时讲的是西藏的修行人，现在讲的是我们。面对死亡的时候，唯一能够利益我们的是正

法，财产无法利益，亲友无法利益，自己无法利益。有些人真可笑，说是要学佛修行，行为却是相反的。
“谁具广闻我慢高”，知识面广，有一点文化的人，容易贡高傲慢。闻思越多慢心越重，闻
思越多慢心越大。应该是越广闻博学，越没有傲慢，越低调，越谦虚才对，但是我们都颠倒了。 “修行好者积财宝”，修行好的人表面上在修行、闭关，实际上却在积累财宝。越是修行好
的人，对财物等一切贪恋、贪着应该是越少或是没有，但是我们都颠倒了。
“谁依静处多散乱”，我们现在虽然依止了寂静处，但每天都在散乱。无论是进大殿上课，
还是进禅房上座，都在勉强自己。其他时间里，在院里院外闲逛，成群结队地说闲话。依止寂静处以后，应该是少散乱，不散乱，应该越来越好。但是我们都颠倒了。
现在有些人每天都无所事事。比如观修的时候，在禅房里竖着耳朵盼着引罄的声音。响第
一声的时候，从坐垫上站起来了；响第二声的时候，出寮房了；响第三声的时候，已经到大门外了。我从禅房的窗口看得非常清楚。我特意观察，特意看，还没意识到下座了，他已经蹿出门外了，反应比我还快！我是用眼睛看的，可能他是用心“看”的。难道是心的力量太大，太专注了，已经达到了心心相通的境界不成？我都怀疑他是不是修出神通，有他心通了！还有些人每天都洗这个，刷那个的，忙得不得了，这都叫散乱。
“谁离故乡无羞愧”，刚开始修行的时候，要离开家乡。但是，有些人离开家乡以后就没有
羞愧了。在家里，因为有家人或者亲朋好友监督，所以在他们面前装一装；在道场里，因为有同修道友监督，在他们面前装好人，装修行人。但是，一离开家乡，离开道场，就没有羞愧了，什么坏事都做，什么恶业都造。
“彼为形象修法者”，意思是以上说的种种现象都是表面上有修行，实际上却没有修行的人！修无常的功德、利益非常大。我们的传承上师之一无畏如来芽尊者也不止一次地说过：“我
无论看见世间如何高贵，如何权威，如何富裕，如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而只注重前辈大德高僧的事迹。这是因为自己的相续中，生起了少许无常观的缘故。我除了无常以外，再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”
释迦牟尼佛、博朵瓦格西、帕单巴仁波切、无畏如来芽尊者，都讲了很多无常的功德和利
益，但是由于时间有限，我在这里只讲了这些。
无常法非常重要，修好无常法，一切法都修好了，其他的功德都有了。若是不修无常法，
不会有任何修行与成就。很多人的修行都出了问题，问题就出在无常法没有修好，对寿命无常这个道理没有生起定解，没有别的原因，这是最严重的问题。
这十天我们都在讲无常，大家对此也有了一定的了解。我们要用心学修，认真学修，扎扎

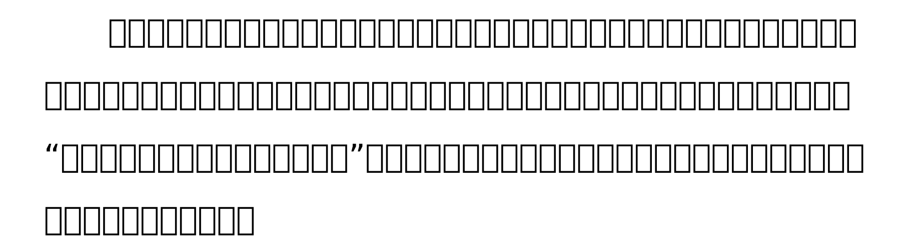
实实地学修，功夫都要下到寿命无常上，这点非常重要。有生必有死，大家对此没有太大的怀疑，但是对于死期不定，还没有真正明白。
我们经常把生命当成真有、常有而执着，这是要断掉的。我们不知道生命会在刹那中毁灭，因此要在相续中树立起“生命在刹那中毁灭”的观念，然后要利用余下的生命，争分夺秒地修持正法。我们不要只是在口头上说，而是要发自内心地做这样的决定。
那么，在相续中对无常生起定解的标准应该是怎样的呢？就要像喀喇共穹格西那样。喀喇
共穹格西在后藏的觉摩喀喇山的山洞里修行时，岩洞口有一荆棘丛，他进出的时候，荆棘丛常常刮到他的衣服。开始时他想砍掉荆棘丛，但是转念一想：“我也许会死在此山洞中，不知道是否还有出去的机会，还不如精进修行。”当他再次走出山洞的时候又想：“我也许会死在洞外，不知道能否还有机会再返回山洞。”就这样，他一直没有砍掉荆棘丛。他在山洞里持续修行了多年，最后终于获得了成就，可依然没有砍掉荆棘丛。
还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者。持明无畏洲尊者有一个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知道明年还有没有在这里沐浴的机会，那么费劲有什么用呢？”他也常常教诫弟子修无常法。
这些都是修无常的功德与利益。我们就要这样修无常，把修学正法放在首位，学佛修行最
重要，其他任何事情都不重要。
一说修行重要，其他任何事都不重要，有些人就开始不生活，不工作了，只念佛诵经，这
是错误的！修行不一定是只念阿弥陀佛，不一定是只念一部经。修行就是转念，念转业消，念不转，业不消。念转了，生活、工作，包括行住坐卧、吃喝玩乐都是修行。念不转，即使在庙里，在佛堂里每天念二十四小时的阿弥陀佛，念《地藏经》、《法华经》，也不一定是修行，也许是造业。转念很重要，首先要明理，不明理无法转念。念一转，生活本身就是修行，工作本身就是
修行。你认真地生活，认真地工作，就能成就。学佛修行不是要离开世间，也不是要放弃一切，不是要放弃家庭，放弃工作。该了的缘还得了，该还的债还得还。若是你在此生当中，该了的缘没有了完，该还的债没有还完，那你就了脱不了生死，还要继续六道轮回，还要继续了缘了债。那时，你不一定是在人道，也许是在其他道里。若是在其他道里，了缘了债就更困难了。
得人身是我们了缘了债的机会，是我们解脱成佛的机会。大家要全力以赴、分秒必争地修
持正法，把该了的缘了完，该还的债还清，最后才能了脱生死，再也不用在六道中轮回，再也不用感受痛苦了。
寿命无常到这里讲解完毕。

2014百日共修寿命无常小结开示

今天，讲一些有关寿命无常的内容。大家刚学修完寿命无常，这是一项很重要的内容！若
寿命无常没有修好，这些道理没有弄明白，不会有真正的精进，也不会有真正的成就。我们为什么精进不起来？为什么还继续造业？都是因为没有修好无常法，没有对寿命无常的道理生起真正的定解。

旧噶当派的大德们在修行的时候，主要修的法就是无常。他们每一位都是非常有成就、非
常了不起的。因为他们主要修的是无常法，而且修得好。有些大德甚至一辈子只修这一个法门。 “只修无常法也能成就，也能圆满？”能！若是你真正把无常法修好了，一精通一切精通。这个道理之前我也给你们讲过。

很多人认为：“只修无常，不修大圆满，不修般若空性，那能成就吗？”若是你没有明白般
若空性的道理，是不会成就的；若是你不修大圆满法，是不会圆满的。也许有人会想：无常法既不是般若空性，也不是大圆满啊？这不是矛盾吗？一精通一切精通。若是把无常法修好了，对寿命无常的道理真正生起了定解，可能立刻就证悟般若空性了，就证悟大圆满了。所以，修无常法是一切成就的根本，非常重要！



大家心散乱，总是定不下来，也与没修好无常法有关。你们还是没有明白无常的道理，对
寿命无常的道理没有生起真正的定解，没有别的原因。

有人说：“我也想解脱，也想修行啊，但是我有业障，现在没有时间……”有人说：“我没有遇到法……”有人说：“我没有遇到上师……”有很多理由，这些都是因为没有修好无常法。若是无常法修好了，一切问题都不是问题，一切障碍都不是障碍——都障碍不了你。根在哪？真正的问题在哪？就是我们没有明白，没有弄清楚一切法无常，生命无常的道理。这是真正的原因。

无论你求高深的法，还是要消除业障，远离障碍，都要修无常。有些人经常念咒，有些人一心祈祷，虽然这些也都有力量，但都不如修无常法殊胜。“修无常法还能遣除这些障碍？还能消除业障？”能！佛在经中讲了，修无常法就是亲近一切如来。也有这样的情况：今天拜这位上师，明天拜那位法王；今天到这个圣地朝拜，明天到那个圣地朝拜……都不如用一分钟的时间来修无常法殊胜。亲近善知识不是不好，朝拜圣地也不是不好，但这都不如修无常法，都不如思维一下般若空性的真理。

其实你明白了无常，也就能明白空性的道理。在学佛人当中，什么样的人都有。有的人是
修世间福报的；有的人是凑热闹的；有些人糊里糊涂上山，又糊里糊涂下山；有些人糊里糊涂学佛，

糊里糊涂修行。既没有目标，也没有方法，都是盲修瞎练。若是想做一个实实在在的修行人，真心想今生解脱，自己应当再思维、观察，把无常的道理弄明白。

无常有粗大相续之无常，还有细微刹那之无常。

相续的变化是比较粗大的一种无常，明白、了解这个比较容易。还有一个是刹那的变化。
刹那的变化比较细微，要真正明白、清楚这个道理有点难。我在寿命无常的课程里讲的主要是相续的变化，比较粗大的。这些都比较好理解，都容易明白。

刹那无常即在刹那当中生灭，最后生灭是一体的，但也不是一体的。生灭怎么能是一体的
呢？这时已经涉及到空性的道理了，就是空性。生灭既是一体，也是他体；既是一个，也是两个。如果是两个岂不是矛盾吗？到底是一体的还是多体的？既是一体也是多体，也可以说既不是一体也不是多体。那到底是什么？就是不可思议。说一体也可以，说多体也可以；说一也可以，说二也可以。也可以说既不是一体，也不是多体；也可以说既不是一也不是二。除此之外，还有没有其他的情况，其他的可能？没有。它是远离四边的，也是远离八戏的，也可以说远离四边八戏的大空性，都是一个道理。所以，最终观无常也是观空性。证悟无常的同时也会证悟空性。

所以，无常很重要。我们可以先学一些粗大的无常，然后再学一些细微的无常。这是最根
本的，也是最重要的！大家学修无常十多天了，对无常有没有什么体会？有没有对无常的道理生起定解？应该好好反思，好好观察自相续，不要这样糊里糊涂地过去了。

主要从三个方面来观修寿命无常。以前旧噶当派的大德们就是通过这三个方面来修无常的。

第一个是必死无疑。《解忧书》里讲：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”无论是在地上，还是在天间，没有一个众生是只生不死的。无论是人还是天仙，都没有只生不死的情况。也许很多人会说：“这个我也懂……”那我们为什么首先要观修、思维这个内容呢？也许我们的确知道这个道理，但是很多时候我们根本没有去想这件事情。这就是问题。为什么在这里要讲这个？有人问你，或者自己问自己的时候，也许你会回答他，也会回答自己：“是要死啊，我知道啊，是有这件事……”但是没有人问，自己也不想的时候，就会很少思维这件事情，基本上不会去想。

我们的所作所为、所思所想，好像认为自己根本不会死一样。总是以这种心态去做事情，
去思维一些事情。有生就有死，既然生了，就一定会死。这个道理应该经常想，经常自己问自己。无论是对你的修行，还是对你的生活，这样做都是很有帮助的。只有生却没有死的情况你听说过吗，看见过吗？对必死无疑有怀疑吗？没有，没有听说过，也没有看见过，也没有怀疑过。必死无疑是我们经常要思维的事。

有些人不敢想，因为对死亡有一种恐惧；有的人不愿意想，觉得自己过得很好，不能想这
些不吉利的事。为什么不敢想呢？为什么不愿意想呢？就是没有明白死亡的真相，对死亡没有一点点的了解。如果你真了解了，明白了，死亡并不可怕。这对你的生活和工作只有帮助，没有障碍。但人都是这样的，总想逃避，不愿意面对。这样，就会永远处于恐惧、逃避的状态中，不会有真正的轻松自在。我们应该多想想死亡，多思维无常，这些不但不会影响我们的修行、生活，反而会让我们更加精进地修行，更加快乐地生活。因为这样才没有恐惧感，才会珍惜自己所拥有的一切。

还有人认为：“天界的自在天王、造物主这些神好像不用死。”不会有这种情况。无论是自
在天王、造物主，还是帝释天王，都是一样的，只要有生就有死。从古至今都有求长生不老的情况。是不是可以不老啊？是不是可以不死啊？不可能！所以，这些都是要断除的邪见。

大家要经常思维死亡，必死无疑么！自己必将死亡。现在很多人一提到死亡就觉得很不吉
利。没有什么不吉利！作为修行人，应该多提提这件事，应该多念念这件事，这才是吉祥的，能遣除很多的违缘障碍！

现在有的人觉得，为了遣除违缘障碍应该多念点咒。“念什么咒好啊？念金刚手菩萨的心咒好吧？”为了遣除违缘障碍而念金刚手菩萨的心咒一百遍、一千遍，不如想一遍死亡无常，思维一遍必死无疑的道理！若是大家不相信，可以试一试。这个方法比刚才说的方法效果还好！能遣除很多违缘障碍。所以应该多想一想必死无疑。

第二个是死期不定，这个是最重要的。虽然我们都知道有生就有死，也都明白这个道理，
但是死期不定这个道理很难懂，也很难深信。其实这个道理很简单，一讲就明白，一说就能懂，但是人往往都不深信，不相信。

既然现在我们观寿命无常，修寿命无常，就要想想死期不定。今年死，这个月死，今天死，现在死……不一定。我们都一样，都没有准备，也不相信今天会死，现在会死。为什么今天不会死呢？为什么现在不会死啊？问问自己嘛！你没有理由啊！

有的人认为：“我现在年轻，肯定不会死。”年轻又怎么了？年轻人也会死啊！比你年轻的
人也有死的。死不分年龄大小。在你身边，在这个世界上，每天都会死很多人。在离你而去的亲朋好友中，也有很多比你还年轻的。若是因为年轻就有把握不死，这些人为什么和你永别了呢？

这段时间我在医院里，经常能看到人死亡，而且很多都是年轻人。在医院里，好像全世界
的人都生病了一样，都快要死了一样。什么意思？就是每天都有生病的，每天都有死的，而且很多都是年轻人，比我还年轻。所以，年轻又怎么了？这不是一个充足的理由，也不是一个可靠的依据。

有的人认为：“我没有病，我没有大病！”不一定！很多人都是突然生病而去世的。很多都
是急性病，一得病就死去了。昨天还好好的，今天就生病死去了，仅仅一天的事；晚上睡觉的时候还好好的，早上就病重不治而亡了，仅仅一个晚上的事。你们也会经常看到这样的事情吧？在医院

里，这都是很平常的事。在《因缘品》里讲：“明日死谁知？今日当精进。彼死主大军，岂是汝亲戚？”今天死，还是明天死，谁知道啊？所以应该今天就精进，现在就精进！如美女头上燃火，懦夫怀里钻蛇一般地精进！

你跟这些死主大军——阎罗王和狱卒是不是亲戚啊？是不是跟他们商量好了？所以你才认为今天不死，今年不死……若是你跟他们既不是亲戚，也没商量好，那你有什么把握啊？这都是死期不定，这是最重要的。对死期不定的道理没有产生定解，不会有真正的精进，不会有真正的修行。

现在真正想修行、真正想解脱的人很少，没有几个吧！尤其你们学佛都是盲目追求，看似
很精进，实际上很多人都没有生起真正坚定的信心。有的人是不是真正想解脱、想修行，还没有定下来。就这样盲目地学，茫然地学，心不定，没有一个正确的目标。若是真心想解脱、想修行、想成就，死期不定的道理一定要弄明白，对这个道理生起定解是最重要的，也是最根本的！

若对这个道理真正有所了解和体会，对你的生活、工作也有很大的帮助。你一定会珍惜生
活，一定会珍惜工作。只有你珍惜这些，你的生活才会幸福，你才能更好地工作。现在的人无论是生活还是工作，心总是不定、总是散乱。为什么会这样？就是想的太多，欲望太强。想得到这个，还想得到那个；有了这个，还想要那个……这都是无常法没有修好，尤其是死期不定的道理还

没有弄明白的缘故。都不愿意学这些，也不愿意思维这些。其实这些与你的生活、工作并不矛盾，反而还有很大的帮助。

第三个是死亡真正降临的时候，除了佛法之外，谁也无法利益你。这时唯一能利益你的只
有佛法，你唯一能带走的只有善根。亲戚朋友能不能利益你？不能！财产、权力能不能利益你？不能！但人都是这样，拼命地去赚钱、攒钱，到时候一分钱也带不走，还是都留给别人。你有再多的财产，阎罗王也不要，也不会给你面子；你有再大的权力，阎罗王也不怕你，他照样会收拾你。到时候亲戚朋友也都无能为力，即使他们有再大的能力也没办法让你摆脱死亡，到时候你一个人也带不走。所以，亲朋好友利益不了你，财产权力也利益不了你，唯一能利益你的只有佛法，你唯一能带走的只有善根。因此，大家好好地学修佛法，好好地积累善根，这是最重要的，这才是自己真正的福报，这才是永恒的，其他的都是无常，都是没有用的。

人身非常难得，而我们却得到了，但是死魔随时都会来。所以我们要赶在死亡来临之前，
利用人身成办自他的解脱利益。死亡随时随地都会来，你要跟死亡争这个机会，分秒必争地成办解脱，让自己成就。这就是我们修寿命无常的意义。虽然大家已经学修完了这个课程，但是还要经常思维这些内容，经常用心去体会这些内容。这样，对你的修行、人生都会有很大的帮助，你的修行、人生都会有很大的改变。所以，修寿命无常很重要。

刚才讲了，有的人不敢想无常，有的人不愿意想死亡。你真正弄明白了以后，这些并不可
怕。你越想越明白，越明白越会增长自己的快乐，对你的生活、工作不会有丝毫的影响。

我们讲无常，观修无常，这都是佛法，都是修行。佛法只会给我们带来快乐，不会让我们
痛苦，不会给我们带来不吉利。若是你给自己带来了不愉快等，并因此而痛苦，就说明你没学好，没把握好适度，没真正去体悟这些道理。

佛法是一种快乐的方法，修行只会给你带来快乐。但是我们修行，做善事的时候都缺乏智
慧，只要缺乏智慧就不是佛法。比如我们做善事本身没有错，但是因为缺乏智慧，也会给自己带来一些烦恼痛苦。这不是做善事的问题，而是因为你做善事的时候缺乏智慧。所以我们做任何事情，包括做善事的时候，都不能缺乏智慧。

有智慧才有方便，有方便才没有障碍，我始终强调这一点。大家好好修无常，因为这里面
一切法门都包括了。修无常，能亲近一切如来；修无常，能供养一切如来；修无常，能得到一切如来的授记；修无常，能得到一切如来的加持。不用求加持，只修无常就可以了；不用求成就，只修无常就行了。这都是佛说的，不是我讲的。

今天简单给大家讲一讲，之前都已经详细地讲过了。大家用了十天的时间来学修无常，现
在应该都明白了，应该对无常生起一定的定解了。